

ГРИПП – ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

- Лихорадка (максимальный уровень – в первые сутки - 38-40°C);
- Интоксикация (озноб, головная боль, головокружение, чувство разбитости, мышечные боли, боли в животе, суставах, глазных яблоках, тошнота, рвота, нарушение сна, галлюцинации).

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- Соблюдайте постельный режим;
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- При первых симптомах заболевания вызовите врача;
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками и после использования немедленно их выбрасывайте;
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если вам кажется, что вы уже здоровы;
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.



СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!

Помогай гриппу изменить твои планы!

Основным и наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация!*

Современные вакцины против гриппа безопасны и эффективны, имеют минимальные противопоказания

***Перед проведением вакцинации необходим осмотр врача (фельдшера)**

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю

тел. (342) 239-35-63,
<http://59.rospotrebnadzor.ru/>

ГРИПП

Опасная инфекция, часто приводящая к серьезным осложнениям. Это заболевание является наиболее распространенным среди всех возрастных групп населения планеты. Каждый год грипп поражает миллионы жителей земного шара, уносит сотни жизней, причиняет значительный экономический и социальный ущерб.

КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ



	СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА (ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА)	ФАРМАКОПРОФИЛАКТИКА (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ)	СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ
Рекомендуемый период	Ежегодно в осенний период	В период эпидемического подъема заболеваемости: осенне-зимний период	В период эпидемического подъема заболеваемости: осенне-зимний период
	ВСЁ НАСЕЛЕНИЕ ПЕРМСКОГО КРАЯ		
Контингенты	<p>1. Бесплатно за счёт федерального бюджета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дети с 6 месяцев; • учащиеся 1–11-х классов; • обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; • медицинские работники; • работники образовательных организаций; • работники транспорта, коммунальной сферы; • беременные женщины; • взрослые старше 60 лет; • лица, подлежащие призыву на военную службу; • лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением. <p>2. Остальные категории граждан иммунизируются за счёт личных средств или средств работодателя (в учреждениях, оказывающих платные услуги по иммунопрофилактике).</p>	<p>По рекомендации врача проведение программы фармацевтической профилактики (сочетание противовирусных, иммуномодулирующих и поливитаминных препаратов).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Избегать контакта с больными людьми; • Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр; • При контакте с больными людьми надевать маску; мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртосодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции; • Закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки; • Избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний); • Регулярно проветривать помещение; • Не трогать грязными руками глаза, нос и рот; • Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами).
Эффективность/результат	При реализации рекомендованной профилактической программы люди, как правило, не болеют, а если заболевают, то в легкой форме и без осложнений		

