



ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»
ул. Алтайская, 12А, тел.: 70-32-45

СИМПТОМЫ

ГРИПП

ПРОФИЛАКТИКА



ГРИПП – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



**ТЕМПЕРАТУРА
ТЕЛА ВЫШЕ
38°С**



**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
К СВЕТУ**



**НАСМОРК ИЛИ
ЗАЛОЖЕННЫЙ
НОС**



**ОЗНОБ, БОЛЬ
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ**



КАШЕЛЬ



БОЛЬ В ГОРЛЕ

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТЕЛЬНОМУ ИСХОДУ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО:



останьтесь дома,
вызовите врача
и соблюдайте
постельный режим;



своевременно
принимайте
лекарства;



пейте как можно
больше жидкости;



при кашле и чихании
используйте
одноразовые платки;



регулярно
проветривайте
помещение.

ГРИПП ПЕРЕДАЕТСЯ от больного человека воздушно-капельным путем (при кашле и чихании) и контактно-бытовым (через посуду, полотенца, личные вещи, при рукопожатии).



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Вы можете получить тяжелейшие осложнения и заразить окружающих!

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Реже прикасайтесь
руками к своему
лицу.



Избегайте массового
скопления людей.



Надевайте в помещении
медицинскую
маску (меняйте
каждые 2 часа).



Чаще мойте руки
с мылом.



Соблюдайте дистанцию
при общении
(не менее 1 метра).



Самая эффективная
профилактика –
вакцинация.

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



Необходимо помнить:

- маска защищает не от самого вируса, а от капелек, которые образуются при кашле или чихании больного человека;
- неправильное ношение маски может увеличить риск заражения.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ

- Использовать не более двух часов.
- Маска не должна прикрывать лишь губы, а должна плотно прилегать к лицу, закрывая не только рот, но и нос.
- Носить маску следует в закрытых помещениях, где есть больной человек, а также в местах с большим скоплением людей, например, в поликлиниках, транспорте.
- Необходимо тщательно мыть руки с мылом после прикосновения к использованной маске.
- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.



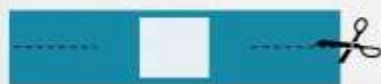
Медицинские маски можно приобрести в любой аптеке или же изготовить в домашних условиях. В отличие от одноразовой аптечной маски, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.

1 СПОСОБ

Взять марлю (90x60 см.).
Вату (15x15 см., толщиной 1 см.) аккуратно поместить в марлю и завернуть ее в 3 раза.



Концы марли надрезать так, чтобы образовались две пары завязок.



Согласно исследованиям эпидемиологов, ношение защитной медицинской маски и частое мытье рук снижает риск заражения гриппом на 50%.

2 СПОСОБ

От бинта (700x14 см.) отрезать 60 см.



Кусок ваты (14x14 см.) выложить в начало бинта. Свернуть бинт в 4 слоя.



Для завязок отрезать 80 см. бинта, разрезать вдоль пополам, свернуть обе бинтовые полоски в «трубочку».



Продеть завязки сверху и снизу основной части ватно-марлевой повязки и сшить.



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»



КАК ОТЛИЧИТЬ

СИМПТОМЫ ГРИППА

ОТ

СИМПТОМОВ ОРВИ?



Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.



Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких цифр, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.



На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.



Иногда присоединяются тошнота, рвота, понос.



Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из дёсен и носовые.



Часто бывает покраснение глаз.



Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.



Сразу появляются насморк и/или боли в горле при глотании.



Сопровождается частым чиханием.



Температура редко поднимается выше 38°C.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень тяжело и могут закончиться смертельным исходом.



После перенесенного ОРВИ Вы можете заболеть в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа, эти заболевания будут проходить в более лёгкой форме.