

**Вакцинация –
самая надежная
защита от гриппа**



**Своевременная
прививка от гриппа:**



**Защити себя и
свою семью**

Что надо знать о сезонном гриппе?

Грипп - это заболевание, вызываемое вирусами сезонного гриппа. Эти вирусы передаются от человека человеку.

Как распознать грипп?



Внезапная высокая температура



Головная боль



Кашель или боль в горле



Мышечные боли

Что делать, если у вас грипп?



При кашле или чихании прикрывайте рот рукой/локтем или салфеткой



Чаще мойте руки



Больше отдыхайте



Пейте больше воды и полноценно питайтесь



Если состояние не улучшается или вы входите в группу высокого риска, обращайтесь за медицинской помощью

Как предотвратить грипп?

Лучший способ предотвращения гриппа - это ежегодная вакцинация.



Вакцинация особенно важна для людей, подвергающихся высокому риску развития осложнений.

Это следующие группы:

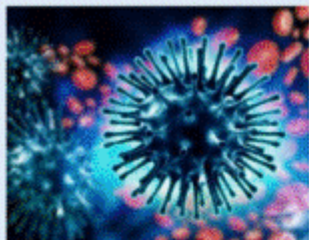
- Беременные женщины
- Люди старше 65 лет
- Дети от 6 месяцев до 5 лет
- Люди с хроническими заболеваниями

Люди, которые живут с людьми из группы высокого риска или осуществляют уход за ними



Всемирная организация здравоохранения

HEALTH
EMERGENCIES
programme



Осторожно! Грипп!

Источник инфекции

Основным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Крайне редко возможно заражение гриппом от больных животных (свиней, собак, птиц и др.), однако, как правило, передача от человека к человеку у этого вида вируса гриппа не происходит.

Что делать, если заболели?

- немедленно вызвать врача (фельдшера) из поликлиники на дом, а в ночное и вечернее время – бригаду скорой медицинской помощи
- оставаться дома, соблюдать постельный режим
- категорически запрещено заниматься самолечением
- недопустимо самостоятельно начинать прием антибиотиков
- употреблять большое количество жидкости
- использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле

Как защитить себя от гриппа?

- наиболее эффективный способ профилактики гриппа – это ВАКЦИНАЦИЯ в предэпидемический период
- сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством
- избегать тесных контактов с больными
- регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку
- вести здоровый образ жизни: высыпаться, правильно питаться, заниматься физической культурой



Где сделать прививку от гриппа?

- в поликлинике по месту жительства
- в городских центрах вакцинопрофилактики
- в мобильных прививочных пунктах

ПОМНИТЕ – ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!