

# Памятка для населения по профилактике гриппа

## Симптомы гриппа

Все разновидности гриппа имеют похожие симптомы: резкое, в течение нескольких часов, повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, ломота в мышцах и суставах, кашель; несколько позже могут присоединиться - боль в горле, насморк или заложенность носа. Симптомы при этом типе гриппа могут быть более тяжелыми с развитием мучительного надсадного кашля с прожилками крови в мокроте, рвоты, жидкого стула.

## Необходимо позаботиться о себе и окружающих, если вы больны

В случае заболевания вы должны оставаться дома, вызвать врача и следовать его назначениям. Нельзя больным выходить на работу и учебу - вы подвергаете риску себя, так как грипп вызывает осложнения со стороны многих органов и систем организма, которые могут привести к летальному исходу, а также можете заразить окружающих!

Необходимо избегать тесного контакта с окружающими, особенно людьми с ослабленным иммунитетом, так как они могут легко заразиться и очень тяжело переносить заболевание. Это, прежде всего, люди старшего возраста (старше 60 лет), имеющие хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.), беременные женщины, маленькие дети (особенно до 5 лет).

Носите маски при совместном нахождении в одном помещении с другими людьми, или в случае, если Вы ухаживаете за больным гриппом, чтобы предотвратить распространение вируса. Это особенно важно, если окружающие имеют высокий риск развития тяжелых форм гриппа.

Не забывайте менять маски каждые 3-4 часа.

Избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев при приветствиях.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком.

Выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования.

Регулярно мойте руки с мылом или протирайте их специальными обеззараживающими гелями, особенно после использования салфеток при кашле и чихании.

Пейте жидкость чаще, чем обычно.

Следуйте щадящему физическому режиму.

## Срочно (!) обращайтесь к врачу, если у вас появились:

- высокая температура
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и диарея;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.

В случае нарастания проявлений заболевания Вам может потребоваться срочная медицинская помощь, в том числе в условиях стационара.