

В Российской Федерации стартует прививочная кампания против гриппа.

Прививочная кампания начнется в ближайшее время. Особое внимание будет уделено детям, беременным женщинам, людям, имеющим хронические заболевания, лицам старше 60 лет и медицинским работникам, работникам сферы образования, транспорта и ЖКХ. Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь. Важно, чтобы иммунитет после проведенной прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В связи с чем напоминаем о симптомах и профилактике гриппа:

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус. Симптомы гриппа: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

— Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач.

— При температуре 38-39 вызовите врача на дом.

— Крайне опасно переносить грипп на ногах. Это может привести к тяжелым осложнениям/

Что делать, если вы заболели:

— Оставайтесь дома

— Соблюдайте постельный режим

— Выполняйте все рекомендации лечащего врача

— При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком

— Принимайте лекарства вовремя

— Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)/

Как снизить риск заражения окружающих

— По возможности изолируйте больного в отдельной комнате

— Регулярно проветривайте помещение, где находится больной

— При уходе за больным используйте маску

Как защитить себя от гриппа

— Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация.

— Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой

— Мойте руки

— Промывайте нос

— Регулярно делайте влажную уборку помещений

— Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении

— Используйте маски в общественных местах и в транспорте

— По возможности избегайте мест массового скопления людей

— Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).