

# **Памятка**

## **для населения по профилактике гриппа и гриппоподобных заболеваний**

Грипп и другие острые респираторно-вирусные заболевания имеют широкий спектр симптомов, главными из которых являются высокая температура, общее недомогание, боли в теле, головная боль, озноб, возможны кашель и боль в горле, у лиц старшего возраста могут наблюдаться расстройство стула и рвота.

К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений от гриппа относятся лица от 65 лет и старше, дети раннего возраста, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (астма, диабет, сердечные заболевания), и лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, а также ВИЧ - инфицированные).

Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе и ношение защитных масок, пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции, а также при не соблюдении необходимого санитарно-противоэпидемического режима в помещениях.

При появлении любого из перечисленных ниже симптомов следует обратиться за медицинской помощью. При заболевании детей неотложную медицинскую помощь необходимо вызывать при появлении следующих тревожных симптомов:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- синюшная или посеревшая кожа;
- отказ от питья;
- сильная или непрекращающаяся рвота;
- сонливость;
- повышенная раздражительность и возбудимость ребенка.

В большинстве случаев для выздоровления достаточно поддерживающего ухода в домашних условиях – постельный режим, обильное питье, применение жаропонижающих и болеутоляющих препаратов, легкоусвояемая пища (детям и подросткам следует применять безаспириновые болеутоляющие средства из-за риска возникновения синдрома Рея).

Защитите себя, свою семью и общество:

1) Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома, не ходите на работу, отстраните детей от посещения детского учреждения, школы, кружков, спортивных секций, массовых мероприятий в течение 7 дней после появления симптомов болезни или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

2) Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

3) Чаше мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

4) Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

5) Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

6) Если вы больны и вынуждены находиться в доме в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса.

7) Не разрешайте больным членам семьи ухаживать за младенцами и другими лицами из групп высокого риска осложнений от гриппа.

8) Не разрешайте беременным женщинам ухаживать за больными, т.к. беременные подвержены повышенному риску заболевания и осложнений.

9) Тщательно проветривайте помещения, особенно общего пользования.

**Следует помнить, что соблюдение всех мер предосторожности и профилактики защитит Вас и Ваших близких от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.**