## Что мы не знаем про грипп?!?

**Грипп** – острая инфекционная болезнь. Возможные **осложнения**: пневмония, отит, синусит, бронхит, менингит и др.

Источник инфекции – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день

Острый период болезни сопровождается высокой температурой, головной болью,

болью в мышцах и суставах (ломота), затем последуют

насморк, кашель и боль в горле.

**Факторы передачи** вируса гриппа являются:

при кашле и чихании больного человека

(мелкие капли распространяются до **2-3** метров);

- предметы общего пользования (деньги, банковские карты, мобильные телефоны – на которых оседают вирусы гриппа).

Вирусы ГРИППа живут на руках человека  $\mathbf{5}$  минут, от  $\mathbf{2}$  до  $\mathbf{9}$  часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной,

**24-48** часов на металле и пластмассе, **10** суток - на поверхности стекла.

Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:

- деток до 3-х лет, потому что у них снижен иммунитет в силу возрастных особенностей;

- пожилых людей;
- беременных;
- лиц, страдающих хроническими заболеваниями.



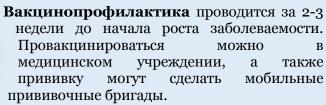
## Профилактика ГРИППА

## Специфическая



Самым эффективным способом профилактики ГРИППа и его тяжелых последствий является ВАКЦИНАЦИЯ! Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;
- ✓ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения родителей.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43

## Неспецифическая

✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;



✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);



массовых скоплений людей;

✓ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором



помещении, в котором находитесь;

✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих

витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);

 ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;





