

## Памятка для населения по профилактике гриппа

**Грипп** – острое вирусное инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, которое характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения.

### **Как можно защитить себя от гриппа?**

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель,
- тщательно и часто мойте руки водой с мылом.

Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

**Если Вы заболели гриппоподобным заболеванием**, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица. Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости. Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания. Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.

С момента появления симптомов заболевания **необходимо обратиться к врачу**. При высокой температуре вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Строго следуйте советам, которые вам даст врач. Для лечения гриппа применяются противовирусные препараты. Эти препараты должны назначаться только врачом! Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства, такие как парацетомол (панadol). Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных заболеваниях.

### **Как следует заботиться о больном гриппом дома?**

Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут медицинские маски. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери. Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.