



ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА!

Одно из распространенных инфекционных заболеваний – грипп. Это вирусное заболевание, легко передается от больного человека воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании, а также через предметы быта, посуду, руки. Скрытый(инкубационный) период при гриппе длится от нескольких часов до 7 дней.

Заболевание начинается остро: резкое повышение температуры до 38-40 градусов, появляется озноб, головная, мышечная, суставная боль, боль в горле, насморк или заложенность носа.

Грипп крайне опасен своими осложнениями: бронхит, миокардит, энцефалит и др. Самым распространенным является воспаление легких. Именно оно может привести к летальному исходу.

Если Вы заболели, подумайте о том, чтобы не заразить своих близких, сотрудников, знакомых, оставайтесь дома в течении 7 дней.

Необходимо срочно изолировать больного, желательно в отдельную комнату, уложить в постель, выделить отдельную посуду, проводить влажную уборку, проветривание, вызвать врача на дом.

Как можно защитить себя от гриппа?

Об этом надо подумать заранее. Заняться физкультурой и спортом, закаливание, прогулки на свежем воздухе, разумный режим труда и отдыха, богатое витаминами и фитанцидами питание – надежной барьер инфекции, в том числе и гриппа. С профилактической целью можно использовать поливитамины, а также лекарственные препараты арбидол, когацел, осельтамивир, интерферон.

Учитывая, что в эпидсезон 2015-2016 года на территории г. Волгодонска предполагается одновременная циркуляция вирусов сезонного гриппа (A|H1 N1, A|H3 N2, B) и вируса гриппа A|H1 N1/09(высокопатогенного) - самым надежным средством защиты является вакцинация.

Вакцинация против гриппа пенсионерам, работникам общеобразовательных учреждений, медицинским работникам, учащимся школ и детям ДДУ проводится бесплатно в поликлиниках по месту проживания, в медицинских кабинетах школ и ДДУ.

Остальные категории граждан прививаются за счет средств работодателей, страховых компаний, личных сбережений.

Вакцины против гриппа отечественного и импортного производства можно приобрести в аптеках города, а привиться в поликлиниках по месту жительства. **ПОМНИТЕ!**

ИММУНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННЫМИ ГРИППОЗНЫМИ ВАКЦИНАМИ – единственный научно обоснованный эффективный способ массовой профилактики!

ПРИ СВОЕВРЕМЕННОЙ ВАКЦИНАЦИИ – можно предотвратить заболевание гриппом у 80-90% детей и взрослых.

БОЛЕЗНЬ ПРИВИТЫХ – протекает как правило легче и без каких либо осложнений.

ПЕРЕНОСЯ ГРИПП НА НОГАХ- ВЫ подвергаете себя опасности возникновения осложнения.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области в г. Волгодонске» 2015 год