



5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА:

1. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

2. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

3. УКРЕПЛЯЙТЕ ВАШ ИММУНИТЕТ!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

4. ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

5. ОСТОРОЖНО ГРИПП!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ!

Вакцинация – самая надежная защита от гриппа!

В чём заключается опасность гриппа?



Гриппозная инфекция чрезвычайно заразна и во время ежегодно возникающих эпидемий легко передается окружающим людям при общении с кашлем, чиханием и даже при пользовании общими предметами или рукопожатии. Коварство гриппа заключается не только в тяжёлом течении болезни, но и в грозных осложнениях, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отек легких, менингоэнцефалит), так и связанных с присоединением бактериальной инфекции (отит, синусит, пневмония, менингит).

Грипп может прийти в любую семью, под угрозой каждый из нас!

Но, наиболее опасен грипп тяжелым течением болезни и осложнениями для:

- Беременных женщин
- Младенцев, особенно недоношенных
- Пожилых людей
- Пациентов с сахарным диабетом
- Пациентов с хроническими болезнями сердца, легких, почек
- Людей с избыточным весом

В какое время лучше прививаться?

Подъем заболеваемости гриппом ежегодно начинается уже с ноября, а пик эпидемии приходится на период с декабря по март. Вакцинироваться лучше заранее, учитывая, что для формирования

иммунитета после прививки требуется 2-3 недели. Лучше всего – в сентябре-октябре.

Каким образом проводится вакцинация?

Привиться можно:

- в поликлинике по месту жительства;
- в городских центрах вакцинопрофилактики;
- в мобильных прививочных пунктах.

Взрослые прививаются однократно, дети с 6 мес до 9 лет, прививающиеся впервые, должны получить 2 дозы прививки с интервалом 4 недели.

