ОСТОРОЖНО!

ГРИПП!

Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Вирус гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

Симптомы:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

ПРОФИЛАКТИКА:

Мировой и отечественный опыт борьбы с гриппом показывает, что именно вакцинопрофилактика является наиболее доступным средством индивидуальной и массовой защиты от этого тяжелого заболевания.

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает ее.

В период подъёма заболеваемости гриппом, необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующими средствами, пользуйтесь одноразовыми полотенцами;
- реже прикасайтесь к глазам и носу;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- принимайте большое количество жидкости;
- откажитесь от посещения массовых мероприятий, театров, клубов и пр.;
- побольше гуляйте на свежем воздухе;
- используйте для защиты органов дыхания одноразовые маски.

САК БУЛЫГЫЗ!

ГРИПП!

ГРИПП – көчле вирус инфекция авыруы, кешеләргә җенескә яки яшькә карамастан зарар китерә. Ачык токсикоз, ринит, борынга томау төшү һәм бронхларга зыян китерүче ютәл белән аерылып тора.

ГРИПП вирусы төчкерү, ютәл, сөйләшү һәм көндәлек кирәк-ярак әйберләр (кулъяулык, сөлге һ.б.) аша күчә.

Тышкы билгеләре:

1. Югары температура.
2. Интоксикация (бик күп тирләү, хәлсезлек, мускул һәм буыннар сызлавы, баш авырту).
3. Әрнүле ютәл, күкрәк арты сызлау, томау, гиперемия, борын куышлыгы һәм йоткылык куышлыгының лайлалы тышчасы корылыгы.

ПРОФИЛАКТИКА:

Дөньядагы һәм илебездәге тәҗрибә күрсәткәнчә, нәкъ менә вакцинопрофилактика бу авыр чирдән индивидуаль һәм массакүләм саклану чарасы буларак һәркем файдалана алырлык чара булып санала.

Теләсә нинди коллективның 70-80%на вакцинация ясау грипп белән чирләүне аерым очракка калдыра яки чирләү мөмкинлеген юк итә.

Грипп белән чирләү усеш алган чорда түбәндәге кагыйдәләрне үтәргә кирәк:

- кулны яхшылап сабын белән юыгыз һәм дезинфекция чаралары белән сөртегез, бер тапкыр кулланыла торган сөлге белән кулланыгыз;
- күзләр һәм борыныгызга сирәгрәк тиегез;
- төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез;
  сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык.
- күп су эчегез;
- массакүләм чараларга, театр, клуб һәм башкаларга барудан баш тартыгыз;
- күбрәк саф һавада йөрегез;
- сулыш органнарын саклау өчен бер тапкыр кулланыла торган маскалар киегез.