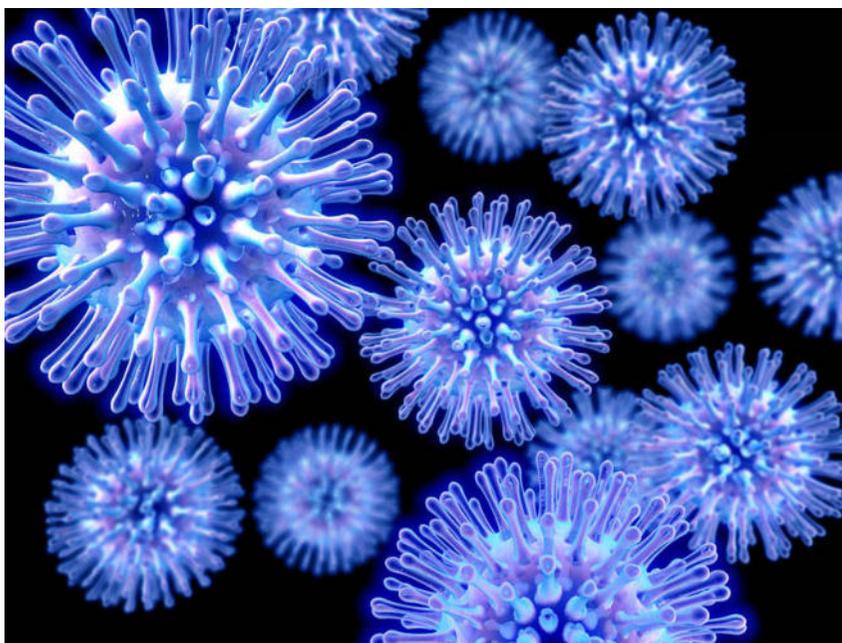


# Памятка для населения профилактика ГРИППА и ОРВИ



# Что такое грипп?

- **Грипп** - это тяжелая вирусная инфекция. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.
- При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

# Осложнения гриппа.

- Пневмония.
- Ринит, синусит, бронхит, отит.
- Миокардит перикардит (воспалительные заболевания сердца).
- Нарушения функции почек.
- Поражение спинного мозга.
- Менингит и энцефалит.
- Бактериальная суперинфекция.
- Обострение хронических заболеваний.

# Отличия между ОРВИ и ГРИППом

Признаки	ОРВИ	ГРИПП
Ухудшение самочувствия	Быстрое	Внезапное
Температура тела	<38	39-40С°, сохраняется в течении 3-4 дней
Интоксикация	Есть, выражается повышенной утомляемостью	Есть, сильный озноб, боль головная и при движении глаз
Интоксикация	Есть, выражается повышенной утомляемостью	Есть, сильный озноб, боль головная и при движении глаз
Насморк и заложенность носа	Возникает в первые дни	Могут появиться как осложнение не раньше, чем на 2-3 сутки возникновения болезни
Чихание	Всегда ее сопровождает	Чаще всего отсутствует

# Отличия между ОРВИ и ГРИППом

Признаки	ОРВИ	ГРИПП
Боль в горле и его покраснение	Возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	Появляется на 2-е сутки болезни кроме того возникает кашель, вызванный болью за грудиной
Дискомфорт в глазах	Редко: если присоединилась бактериальная инфекция	Часто возникает покраснение
Головная боль	Может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)	Есть и чаще всего терпеть ее без обезболивающих средств сложно
Боль в горле и его покраснение	Возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	Появляется на 2-е сутки болезни кроме того возникает кашель, вызванный болью за грудиной

# Отличия между ОРВИ и ГРИППом

Признаки	ОРВИ	ГРИПП
Дискомфорт в глазах	Редко: если присоединилась бактериальная инфекция	Часто возникает покраснение
Головная боль	Может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)	Есть и чаще всего терпеть ее без обезболивающих средств сложно
Повышенная утомляемость	Может быть при сохранении высокой температуры более суток	Есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни
Бессонница	Может возникнуть на фоне высокой температуры	Есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель после болезни

## Симптомы гриппа.

- Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.



# Способы неспецифической профилактики:

- **1. Личная гигиена.**
- Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.



# Способы неспецифической профилактики:

- **2. Промываем нос.**

- Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать специальными соляными спреями.



# Способы неспецифической профилактики:

- **3. Пьём больше жидкости**
- витаминизированные жидкости, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами



# Способы неспецифической профилактики:

- **4. Одеваем маски.**
- Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

## Как одевать



1. Держите маску цветной стороной и креплениями ушных петель наружу.



2. Убедитесь в удобном прилегании фиксатора для носа на переносице. Расправьте маску внизу на подбородке.



3. Закрепите петли за ушами. Убедитесь, что маска плотно прилегает к лицу для обеспечения личной безопасности.

# Способы неспецифической профилактики:

- **5. Тщательная уборка помещений.**
- Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.



## Способы неспецифической профилактики:

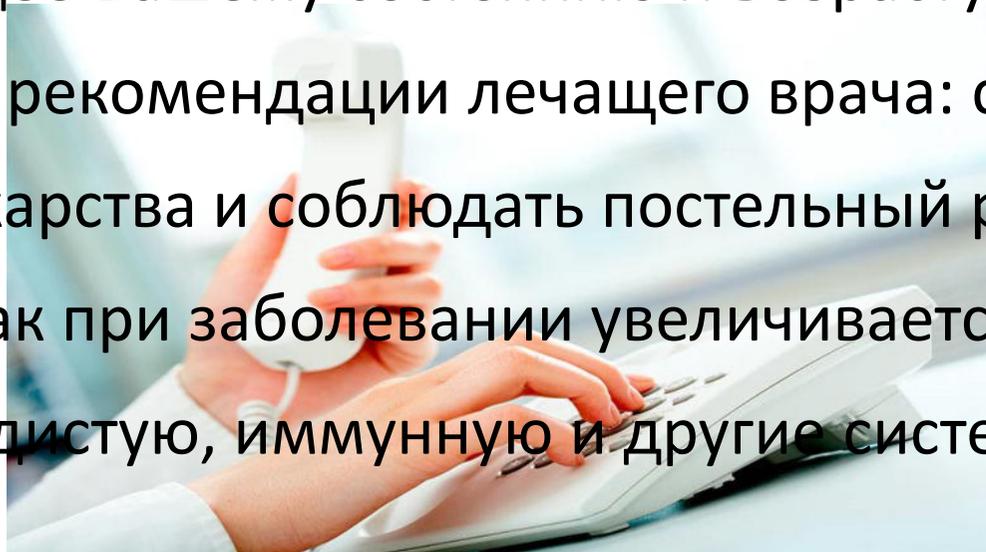
- **6. Избегайте массовых скоплений людей.**
- В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок



Кадр из фильма RT: РИА Новости / Евгений Епанчинцев

# Что делать, если Вы заболели гриппом?

- **Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу.**
- **Самолечение при гриппе недопустимо.** Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.



Соблюдение всех мер  
профилактики защитит от  
заболеваний гриппом или ОРВИ и  
его неблагоприятных последствий!



**Будьте здоровы!**