

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- избегайте контакта с больными ОРВИ людьми;
- воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей;
- постоянно проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- соблюдайте правила кашля и чихания:
 - прикрывайте рот и нос платком/салфеткой при кашле или чихании;
 - приучайтесь кашлять в локтевой сгиб, при отсутствии платка/салфетки, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
 - выбрасывайте использованные платки/салфетки в корзину для мусора;
 - мойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
 - рекомендуется носить медицинские маски больным с кашлем в общественных местах с целью уменьшения риска заражения окружающих людей.



• ведите здоровый образ жизни:

- поддерживайте достаточную физическую активность, не менее 30 минут в день, больше времени проводите на свежем воздухе, совершайте прогулки, пробежки, езду на велосипеде;
- соблюдайте режим дня (труда и отдыха), включая полноценный сон;
- употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами;
- научитесь справляться со стрессом, повышайте стрессоустойчивость;
- откажитесь от употребления алкоголя и табака.

Если у вас признаки, похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома.
Не ходите на работу, учебу и вызовите врача на дом.



СКАЖИ: "ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!"



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни
Научно-образовательный центр санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга

Профилактика ГРИППА





Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом, относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Для гриппа характерно более тяжелое течение в отличие от других респираторных инфекций. Грипп провоцирует обострение хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет). Опасен не сам грипп, а его осложнения, которые в тяжелых случаях могут привести человека к инвалидности и летальному исходу.

Осложнения при гриппе:

- пневмония;
- бронхит;
- поражения ЦНС (менингит, энцефалит);
- поражение почек (пиелонефрит).

ГРУППЫ РИСКА:

- беременные женщины на любой стадии;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения.

СИМПТОМЫ:

- озноб;
- повышение температуры до 39-40° С;
- головная боль;
- ощущение разбитости в теле, боль в мышцах и суставах;
- сухой мучительный кашель, затруднение носового дыхания;
- рвота;
- диарея.

ИСТОЧНИКОМ ЗАРАЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК.



СУЩЕСТВУЮТ ДВА ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА ГРИППА:

- **Воздушно-капельный путь:** распространение вируса инфицированным человеком при кашле, чихании, разговоре или просто дыхании.
- **Контактно-бытовой путь:** заражение вирусом через грязные руки, загрязненные предметы обихода, игрушки и другое.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- **Во всем мире вакцинация** признана, как наиболее эффективное, экономичное и доступное средство в борьбе с инфекциями. Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация.
- **Вакцинация** стимулирует организм к повышению защитных сил и предотвращает заболевание.
- **Вакцинацию** следует проводить ранней осенью до возникновения вспышки гриппа и повторять ежегодно.
- **Вакцинация** особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.