

Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.



тщательно мыть посуду и кухонный инвентарь. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.



использованные разовые носовые платки, салфетки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак, а матерчатые – подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте утюгом.

Важной профилактической мерой, обеспечивающей надежную защиту человека, являются противогриппозные прививки, которые должны предшествовать началу подъема заболеваемости гриппом.



**Высокая температура?  
Кашель?**



**Самолечению – НЕТ!**

**СРОЧНО  
обратитесь  
к врачу!**

**Дорога каждая  
минута!**

Вызов врача (фельдшера) на

дом по телефонам подразделений  
поликлиники:

- +7 (812) 344-55-29
- +7 (812) 344-55-25

**ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ № 16  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
УЛ. ШКОЛЬНАЯ, 114, К. 1  
WWW.P114.RU**

- +7 (812) 300-51-20
- +7 (812) 300-51-19

**ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ № 2  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
,УЛ. ВЕРБНАЯ, Д. 16  
PD30.RU**

- +7 (812) 430-12-01
- +7 (812) 430-39-10

**ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ № 20  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д. 16**

**С пожеланиями здоровья и долголетия!**

ГБОУ ГИМНАЗИЯ № 116



# ОСТОРОЖНО ГРИПП!

**Грипп** – острое инфекционное заболевание вызываемое вирусом. Мир вирусов многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемии этого заболевания.

Особенно тяжело болеют пожилые люди, беременные женщины и маленькие дети, у которых имеет место несовершенство иммунитета. Восприимчивость людей к гриппу высока. Гриппозная инфекция провоцирует обострение имеющихся хронических заболевания и вызывает тяжелейшие, иногда смертельные осложнения.

**Источник инфекции** – больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены и посуду больного.



### **СИМПТОМЫ ГРИППА**

Для гриппа характерно: внезапное начало с подъема температуры 39 градусов и выше,



боли в пояснице, мышцах, глазных яблоках, сильные головные боли. На следующий день присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабость. Выделений из носа, как правило, нет. Температура может держаться 4-5 дней.

### **ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим. Показано обильное теплое питье (1,5-2 л в сутки) с малиной, клюквой, лимоном.

### **УХОД ЗА БОЛЬНЫМ**

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Обязательно носить респираторную маску больному и ухаживающему, которую меняют каждые 2-3 часа ношения. Дома маску можно приготовить из 4-х слоев марли такого размера, чтобы были защищены рот и нос. К углам пришить тесемки (завязки). Через 2-3 часа использования её стирают, проглаживают утюгом, чтобы применить снова. Часто мойте руки с мылом и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами не менее 2-х раз в день. Ограничьте контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми.



**В период подъема заболеваемости гриппом, чтобы не заболеть, надо выполнять следующие правила:**



- Отказаться от посещения массовых мероприятий, кинотеатров, ночных клубов, театров и др.;
- Больше бывать на свежем воздухе; проветривать помещения;
- Продолжать занятия спортом и физкультурой;
- Ввести в пищевой режим фрукты и овощи, принимать витаминные препараты;
- Употреблять в пищу лук и чеснок, которые обладают противовирусным действием;
- Не курить, не злоупотреблять алкоголем;
- Использовать для защиты органов дыхания маски, особенно в окружении больного;
- Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки. Мытье с мылом удаляет и уничтожает