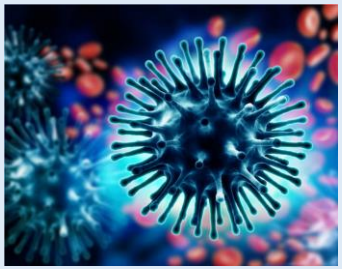

Осторожно! Грипп!

Источник инфекции

Основным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Крайне редко возможно заражение гриппом от больных животных (свиней, собак, птиц и др.), однако, как правило, передача от человека к человеку у этого вида вируса гриппа не происходит.

Что делать, если заболели?

- немедленно вызвать врача (фельдшера) из поликлиники на дом, а в ночное и вечернее время – бригаду скорой медицинской помощи
- оставаться дома, соблюдать постельный режим
- категорически запрещено заниматься самолечением
- недопустимо самостоятельно начинать прием антибиотиков
- употреблять большое количество жидкости
- использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле

Как защитить себя от гриппа?

- наиболее эффективный способ профилактики гриппа – это ВАКЦИНАЦИЯ в предэпидемический период
- сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством
- избегать тесных контактов с больными
- регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку
- вести здоровый образ жизни: высыпаться, правильно питаться, заниматься физической культурой

Где сделать прививку от гриппа?

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

ПОМНИТЕ – ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!