



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области в городах Кировске, Апатиты и Ковдорском районе»
(Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области в городах Кировске, Апатиты и
Ковдорском районе»)

Ленина пр., д. 36, г. Кировск, Мурманская область, 184250

Тел. (81531) 4-61-57, факс (81531) 4-61-57

E-mail: kirovsk@fguzmo.ru, <http://www.cgiepid.hut2.ru>

ОКПО 76976726, ОГРН 1055100194720, ИНН/КПП 5190135771/510302001

11.02.19 № 15-СД/11541
На № _____ от _____

*Томарову Ч.В.
Желковой Ч.Н.*

Начальнику Управления образования
Администрации г. Апатиты
М.Н.Титовой

*довести до
всех СО, ЯОО, ЯАМ*

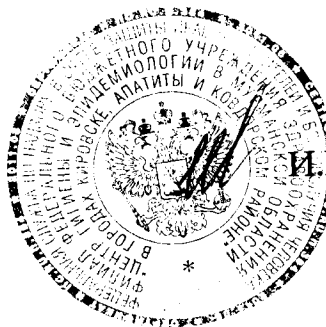
Председателю комитета образования, культуры и
спорта Администрации
г. Кировска

*Жислева
12.02.19*

А.Н. Грецкому

Направляю Вам памятку по гриппу. Прошу довести информацию, изложенную в
памятке, до всех подведомственных образовательных учреждений городов для
использования в санитарно-просветительной и разъяснительной работе по
профилактике ОРВИ и гриппа.

Главный врач



И.М.Лаптиев

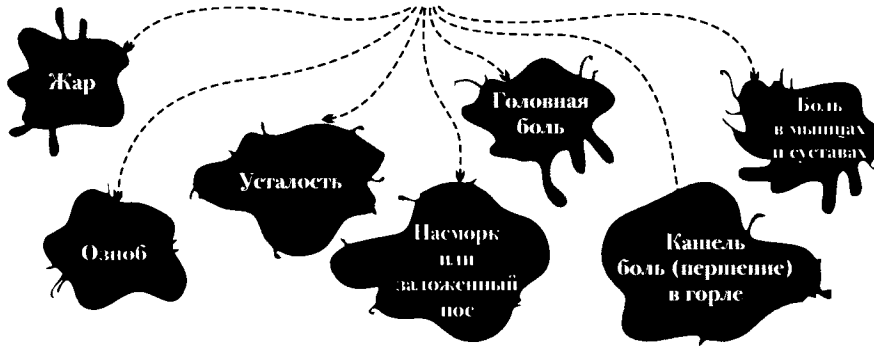
Мерефьянская
46189



ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп - это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

38 - 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН



Остаться дома и соблюдать постельный режим

Выполнить все рекомендации лечащего врача

При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком

Своевременно принимать лекарства

Пить как можно больше жидкости*

По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

Регулярно проветривать помещение, где находится больной

При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа - прививка*

Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон, и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука

Тщательно мыть руки с мылом

Промывать полость носа

Регулярно делать влажную уборку в помещении

Вести здоровый образ жизни. высыпаться. сбалансированно питаться. заниматься физкультурой

В случае появления больных гриппом в семье или рабочем коллективе - начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь

Пользоваться маской в местах скопления людей

Реже бывать в местах скопления людей

Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

* Вакцинация показана детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре - за 3-4 недели до эпидемии

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.