

Правила запобігання зараженню на ГРИП та ГРВІ

Будь ласка, поважайте своїх колег та одногрупників, Якщо ви захворіли, не розповсюджуйте вірус і не наражайте себе на ускладнення.

1. Залишайтеся вдома і зверніться до лікаря, якщо у вас симптоми грипу або ГРВІ, не слід контактувати з іншими людьми.
2. Уникайте близького контакту з людьми, що мають ознаки респіраторної інфекції.
3. Одягайте маску, якщо Ви відчуваєте недомогання, або якщо спілкуєтеся з людьми, які мають ознаки захворювання.

ГРИП: СТОП!

Як розпізнати та вберегтися від грипу

Як можна заразитися вірусом грипу



Через контакт із хворою людиною, коли та розмовляє, чихає, кашляє



Знаходитися від людини з ознаками грипу на відстані не меншій за 2 метри

Які ознаки грипу



- різке підвищення температури тіла (понад 38 градусів) без будь-яких супутніх симптомів
- головний біль
- біль у м'язах
- біль у горлі, кашель
- нежить, закладення носа
- блювота і пронос

Для кого грип найнебезпечніший

- діти до 5 років (особливо – діти до 2 років)
- вагітні жінки
- люди віком понад 65 років
- люди з надмірною вагою
- хворі на діабет
- хворі на хронічні серцево-судинні захворювання
- хворі на хронічні захворювання легень
- люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями

ПОЯВА БУДЬ-ЯКИХ ОЗНАК ГРИПУ У ЦИХ ЛЮДЕЙ – ПРИВІД ДО НЕГАЙНОГО ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛІКАРЯ

Як запобігти зараженню на грип

- обмежити відвідини місць великого скупчення людей
- повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми
- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою серветкою, яку зразу ж після використання викинути
- не торкатися очей, носа або рота немитими руками
- при зустрічі з людиною з ознаками грипу триматися від неї на відстані не меншою ніж 2 метри
- дотримуватися правил особистої гігієни, часто мити руки з милом
- часто провітрювати приміщення
- уникати обіймів, поцілунків і рукопискань
- здійснити щеплення від грипу

Вакцинація від грипу: ніколи не пізно!

1. Вакцинуватися можна впродовж всього сезону, навіть під час епідемії
2. Щеплення не ослаблює, а навпаки, посилює здатність організму протистояти грипу
3. Вакцинація проводиться після огляду лікаря та його дозволу тільки у лікувальному закладі

Професійні групи ризику:

- Медичні працівники
- Вчителі й вихователі
- Продавці
- Водії громадського транспорту
- Усі, хто працюють в багатолюдних місцях

Що робити при виявленні ознак грипу?

- Негайно звернутися до лікаря: лікування найефективніше у перші дві доби з часу появи симптомів
- Не займатися самолікуванням, яке може ускладнити стан хворого та його лікування