



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



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

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:



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



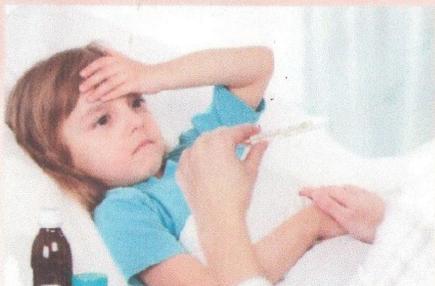
Полтавський обласний центр здоров'я

ОБЕРЕЖНО - ГРИП!



ГРИП – це гостре вірусне захворювання, яке швидко поширюється від хворої людини до здорової переважно повітряно-крапельним шляхом. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим, тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Клінічні ознаки грипу:



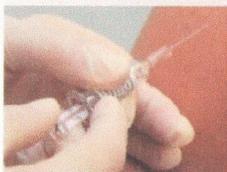
- раптовий початок захворювання
- швидке підвищення температури тіла понад 38° С
- рясне потовиділення
- слабкість
- біль у горлі та м'язах
- нежить
- головний біль
- сухий (іноді – вологий) хворобливий кашель
- в окремих випадках – блювота, пронос



При появі симптомів захворювання необхідно обов'язково звернутися до лікаря! Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки лікар!

Для профілактики грипу та ГРВІ дотримуйтесь таких правил:

- уникайте близького контакту з людьми, що мають ознаки респіраторної інфекції
- обмежуйте відвідування місць з великим скупченням людей
- часто провітрюйте приміщення, уникаючи протягів
- намагайтеся не торкатися очей, носа або рота немитими руками
- ретельно і якомога частіше мийте руки з милом або антисептиком, що містить не менше 60% спирту



- дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон, вживання здорової їжі, фізичну активність
- у період епідемії грипу перед виходом із дому змазуйте порожнину носа оксоліновою маззю
- одягайте маску при спілкуванні з хворим на грип
- напередодні епідсезону проконсультуйтеся у лікаря щодо проведення вакцинації проти грипу

Якщо у Вас симптоми грипу:

- викличте лікаря додому
- залишайтеся вдома і не йдіть на роботу, до школи чи у людні місця
- прикривайте ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути
- не слід контактувати з іншими членами родини (крім особи, яка здійснює догляд)
- пийте теплі напої у великій кількості – чай з лимоном, калиною, малиною, чорною смородиною, чорницею



Пам'ятайте, що підвищення температури тіла при грипі є захисним механізмом, тому знижувати температуру слід лише тоді, коли вона перевищує 38,0° С

НЕ ЗАЙМАЙТЕСЬ САМОЛІКУВАННЯМ!

Не приймайте антибактеріальні препарати – вони неефективні при грипі!
Призначити антибіотики може тільки лікар у разі приседнання бактеріальних ускладнень!