



ФГБУ «Среднеуральский  
центр медицинской профилактики»  
ул. Актюбская, 12А, тел.: 79-32-45

СИМПТОМЫ

**ГРИПП**

ПРОФИЛАКТИКА



**ГРИПП** – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

## СИМПТОМЫ ГРИППА



**ТЕМПЕРАТУРА  
ТЕЛА ВЫШЕ  
38°C**



**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ  
К СВЕТУ**



**НАСМОРК ИЛИ  
ЗАЛОЖЕННЫЙ  
НОС**



**ОЗНОБ, БОЛЬ  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ**



**КАШЕЛЬ**



**БОЛЬ В ГОРЛЕ**

**САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТЕЛЬНОМУ ИСХОДУ**

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО:



останьтесь дома,  
вызовите врача  
и соблюдайте  
постельный режим;



своевременно  
принимайте  
лекарства;



пейте как можно  
больше жидкости;



при кашле и чихании  
используйте  
одноразовые платки;



регулярно  
проветривайте  
помещение.

**ГРИПП ПЕРЕДАЕТСЯ** от больного человека воздушно-капельным путем (при кашле и чихании) и контактно-бытовым (через посуду, полотенца, личные вещи, при рукопожатии).



**КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!**  
Вы можете получить тяжелейшие осложнения и заразить окружающих!

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Реже прикасайтесь  
руками к своему  
лицу.



Чаще мойте руки  
с мылом.



Избегайте массового  
скопления людей.



Соблюдайте дистанцию  
при общении  
(не менее 1 метра).



Надевайте в помещении  
медицинскую  
маску (меняйте  
каждые 2 часа).



Самая эффективная  
профилактика –  
вакцинация.

# ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



Необходимо помнить:

- маска защищает не от самого вируса, а от капелек, которые образуются при кашле или чихании больного человека;
- неправильное ношение маски может увеличить риск заражения.

## КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ

- Использовать не более двух часов.
- Маска не должна прикрывать лишь губы, а должна плотно прилегать к лицу, закрывая не только рот, но и нос.
- Носить маску следует в закрытых помещениях, где есть больной человек, а также в местах с большим скоплением людей, например, в поликлиниках, транспорте.
- Необходимо тщательно мыть руки с мылом после прикосновения к использованной маске.
- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.



Медицинские маски можно приобрести в любой аптеке или же изготовить в домашних условиях. В отличие от одноразовой аптечной маски, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.

### 1 СПОСОБ

Взять марлю (90x60 см.).  
Вату (15x15 см., толщиной 1 см.) аккуратно поместить в марлю и завернуть ее в 3 раза.



Концы марли надрезать так, чтобы образовались две пары завязок.



Согласно исследованиям эпидемиологов, ношение защитной медицинской маски и частое мытье рук снижает риск заражения гриппом на 50%.

### 2 СПОСОБ

От бинта (700x14 см.) отрезать 60 см.



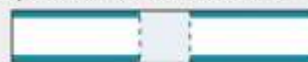
Кусок ваты (14x14 см.) выложить в начало бинта.  
Свернуть бинт в 4 слоя.



Для завязок отрезать 80 см. бинта, разрезать вдоль пополам, свернуть обе бинтовые полоски в «трубочку».



Продеть завязки сверху и снизу основной части ватно-марлевой повязки и сшить.



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»



ГБУЗ «Оренбургский  
областной центр  
медицинской профилактики»

# КАК ОТЛИЧИТЬ

## СИМПТОМЫ ГРИППА

ОТ

## СИМПТОМОВ ОРВИ?



Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.



Иногда присоединяются тошнота, рвота, понос.



Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких цифр, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.



Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из дёсен и носовые.



На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.



Часто бывает покраснение глаз.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень тяжело и могут закончиться смертельным исходом.



Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.



Сопровождается частым чиханием.



Сразу проявляются насморк и/или боли в горле при глотании.



Температура редко поднимается выше 38°C.

После перенесенного ОРВИ Вы можете заболеть в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа, эти заболевания будут проходить в более лёгкой форме.