



ГБУЗ «Оренбургский областной
центр медицинской профилактики»
ул. Алтайская, 12А, тел.: 70-32-45

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°С**



**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.



Избегайте массового
скопления людей.



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



Чаще мойте руки
с мылом.



Соблюдайте дистанцию
при общении
(не менее 1 метра).



Самая эффективная
профилактика –
вакцинация.