



Министерство здравоохранения  
Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр  
медицинской профилактики»,  
[www.rcmp.zdravnsk.ru](http://www.rcmp.zdravnsk.ru)

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Новосибирск  
2014г.



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА?

## В период массовых заболеваний гриппом:

- Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими признаки респираторного заболевания (чихающими, кашляющими)
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту  
Не пользуйтесь общественными телефонами и чужими мобильными телефонами
- Принимайте большое количество жидкости (если нет противопоказаний)
- Пользуйтесь одноразовыми медицинскими масками или масками, изготовленными самостоятельно из 6 слоёв марли.
- Заменяйте использованную маску на новую каждые 2-3 часа
- Не посещайте массовых мероприятий



# СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ

РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

ОЗНОБ

НЕДОМОГАНИЕ

КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ

МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ

БОЛИ В СУСТАВАХ

ТОШНОТА, РВОТА

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

## ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

### При появлении симптомов гриппа необходимо:

- Не посещать работу, учебные заведения или места скопления людей
- По возможности изолировать больного
- Не заниматься самолечением
- Вызвать врача на дом
- Соблюдать постельный режим
- Использовать одноразовые платки при кашле и чихании
- Использовать защитные маски при контакте с больным
- Регулярно осуществлять влажную уборку и проветривание помещения, где находится больной
- Соблюдать рекомендации врача