

## **Осторожно! ГРИПП!**

Грипп - острая вирусная инфекция (ОРВИ), которая передается воздушно-капельным путем, с острым началом, лихорадкой 38 °С и выше, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей. Опасен осложнениями, риском летального исхода.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевших людей.

Особенно тяжело грипп переносят дети и пожилые люди: у малышей иммунная система еще не встречалась с таким вирусом, а у пожилых людей зачастую иммунная система ослаблена.

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается с незаметными капельками слюны или слизи во время чихания, кашля и даже разговора. Вирус гриппа передается и через грязные руки.

### **Какие основные меры профилактики гриппа?**

- часто и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
- пейте больше жидкости;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;
- используйте маску, посещая места скопления людей;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

И даже если у одного заболевшего может быть всего несколько дней плохого самочувствия, передача гриппа младенцам, пожилым людям и людям с ослабленной иммунной системой может привести к их заболеванию с тяжелым течением и даже к смерти.

Вакцинация остается наилучшим методом профилактики гриппа и снижения риска серьезных осложнений (даже если инфицирование случится).

Вакцинация против гриппа рекомендована всем людям, начиная с 6 месяцев жизни (при отсутствии противопоказаний).

**ФМБА России  
КЛИНИЧЕСКАЯ  
БОЛЬНИЦА 65**

# ГРИППОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

## СИМПТОМЫ

- Боль в глазах
- Кашель
- Высокая температура
- Ломота в костях
- Озноб

## ПРОФИЛАКТИКА

- Ведите здоровый образ жизни
- Используйте одноразовые салфетки
- Избегайте контактов с больными
- Делайте прививку до начала эпидемии
- Регулярно мойте руки с мылом
- Улыбайтесь

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО

- Вызвать врача
- Соблюдать постельный режим
- Проветривать помещение
- Использовать средства защиты
- Пить много теплой жидкости