

## ПАМЯТКА ДЛЯ ГРАЖДАН ПО ГРИППУ

По данным ВОЗ с начала текущего года в странах Северного полушария продолжает регистрироваться рост заболеваемости гриппом и ОРВИ, активность вирусов гриппа возрастает. В частности в странах: Исландия, Норвегия, Португалия, Швеция, Турция, Греция, Латвия, Словакия и Узбекистане. Особо эпидемиологически неблагоприятные страны по гриппу Грузия, где зарегистрировано 15 летальных исходов, и Украина, соответственно – 25 летальных исходов.

### Справочно:

**Грипп** – это острое вирусное инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек, любого возраста. Восприимчивость к вирусу высокая и распространяется он повсеместно.

Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным (при разговоре, кашле, чихании и даже просто дыхании) и контактно-бытовыми путями (через «грязные руки»).

Инкубационный период составляет 1-3 дня.

Источник инфекции заразен для окружающих в среднем 7-10 дня от начала заболевания

### Правила профилактики гриппа:

- Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.
- Используйте медицинскую маску в местах массового скопления людей.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после нахождения на улице и нахождения в общественном транспорте.
- Промывайте полость носа (готовым раствором для промывания носа, приобретенным в аптеке), особенно после нахождения на улице и нахождения в общественном транспорте.
- Регулярно (несколько раз в день) проветривайте помещение, в котором находитесь.
  - Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
  - Регулярно (раз в неделю) делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
  - Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки острого респираторного заболевания, например, чихают или кашляют.
  - В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

*При появлении первых признаков заболевания необходимо срочно обратиться к врачу для установления диагноза и назначения адекватного и своевременного лечения, так как позднее начало лечения неизбежно приводит к развитию осложнений. Самолечение строго не допустимо!*

При появлении признаков заболевания, особенно сопровождающихся высокой температурой тела (38-40°C) и резкой головной болью, немедленно обратитесь за медицинской помощью!