

## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ГРИППЕ



**ГРИПП** — острое инфекционное вирусное заболевание, передающееся от больного человека к здоровому при вдыхании зараженного воздуха, изредка — через загрязненные руки и предметы обихода. Грипп может протекать с развитием тяжелых осложнений. Чаще всего осложнения возникают на 3 день болезни, поэтому при первых признаках гриппа следует обращаться в поликлинику и принимать лекарства согласно назначению врача. Наиболее эффективный способ профилактики гриппа — вакцинация. Но делать прививку нужно до возникновения эпидемии — ежегодно в сентябре — октябре.

### ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА



Грипп начинается остро — в первые 24–36 часов. Появляются недомогание, озноб, ломота в теле, головная боль (преимущественно в лобно-височной области), повышается температура тела до 39 °С и выше, першит в горле, возникает саднение за грудиной. Нередко — боли в глазных яблоках и светобоязнь. В первые сутки возникает сухой кашель, который может сопровождаться заложенностью носа, иногда болью в горле. На 2–5-й день болезни возможны также рвота и жидкий стул.

### ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ГРИППА СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ

1



Соблюдайте строгий постельный режим в течение 5 дней. Во время острого периода болезни не стоит читать книги, смотреть телевизор, работать за компьютером — это истощает и без того ослабленный организм.

2



Температуру 38,5 °С и выше обязательно снижайте. Используйте жаропонижающие и антигистаминные препараты. При необходимости дополнительно применяйте физические методы охлаждения — прикладывайте к местам прохождения крупных сосудов пакеты со льдом, обертывайтесь мокрой простыней, полотенцем, обтирайте поверхности тела водой. Помните, что при высокой температуре нельзя согреваться грелками и надевать много одежды.

3



Начинайте прием противовирусных препаратов в первые сутки болезни, соблюдайте все назначения врача. **САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО!**

4



**КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВПОКАЗАН ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ!**

5



Принимайте аскорбиновую кислоту (витамин С) — до 1000 мг в сутки.

6



Пейте больше теплых напитков — минеральную воду, морсы, чай, компоты.

7



Придерживайтесь молочно-растительной диеты. Полезны продукты, богатые витаминами (особенно витамином С), фрукты, овощи, лук, чеснок.

8



При появлении жалоб на одышку, кровохарканье, расстройство сознания — вызывайте «103»!

9



Помните, что во всех случаях заболевания необходимо динамическое наблюдение врача поликлиники.

10



Члены семьи должны чаще проветривать помещение, делать влажную уборку, а также соблюдать меры личной безопасности и гигиены, мыть руки с мылом, промывать нос водой, защищать рот и нос маской. Больной должен пользоваться отдельной посудой и предметами обихода.

**В СЛУЧАЕ ОТСУТСТВИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ ОТ ПРОВОДИМЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ 5 ДНЕЙ И (ИЛИ) ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА ОБРАЩАЙТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПУЛЬТ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, ВРАЧ КОТОРОГО ДАСТ РЕКОМЕНДАЦИИ О ДАЛЬНЕЙШЕЙ ТАКТИКЕ И ОПРЕДЕЛИТ НЕОБХОДИМОСТЬ НАПРАВЛЕНИЯ К ВАМ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.**



### ПРИЗНАКИ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА (ПОВОД ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ НА «103»)

- резкое головокружение, вялость, спутанность сознания;
- упорная высокая температура (39,0 °С и выше), плохо поддающаяся снижению приемом жаропонижающих препаратов;
- появление кровяных прожилок в мокроте (кровохарканье), носовое кровотечение;
- затрудненное дыхание, одышка, синюшность губ, серый оттенок кожи;
- затрудненное мочеиспускание;
- сильная или непрекращающаяся рвота, жидкий стул;
- у детей — отказ от питья, возбуждение или вялость, сонливость.