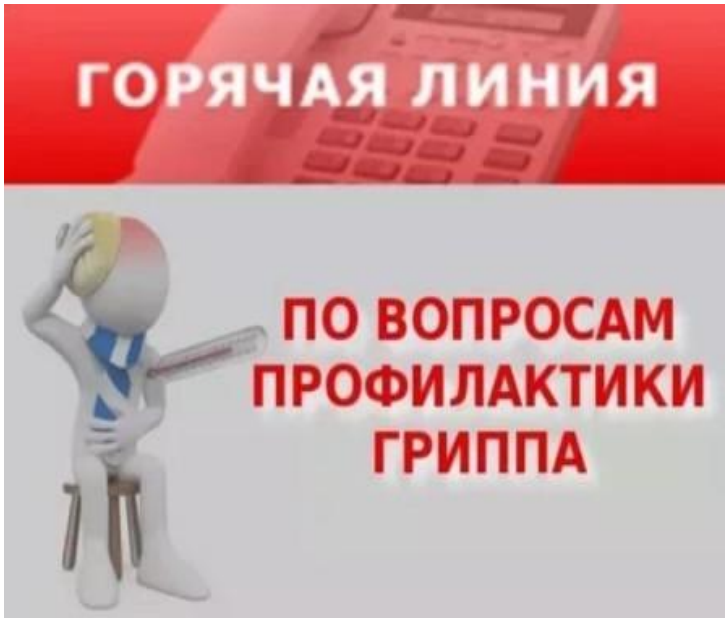
О «горячей линии» по профилактике гриппа и ОРВИ



Управление Роспотребнадзора по Кировской области информирует: в целях предупреждения вспышечной и групповой заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и минимизации заболеваемости гриппом среди населения области, Управлением Роспотребнадзора по Кировской области в период **с 22 января по 05 февраля 2018 года**
будет открыта
«горячая линия»
по профилактике гриппа и ОРВИ.

Получить ответы на интересующие вопросы граждане могут по телефону «горячей линии»: (8332) 40-67-24 ежедневно с 10.00 до 12.00 час (кроме выходных и праздничных дней) и в Территориальном отделе:

№п/п

Наименование территориального отдела

Телефон «горячей линии» по профилактике ВИЧ-инфекции

Адрес консультирования граждан

1	Территориальный отдел Управления в Орьянском районе	



Важно!

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики. **Правила профилактики гриппа:**

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

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).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.


ГРИПП:
СИМПТОМЫ
И ПРОФИЛАКТИКА
Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус
СИМПТОМЫ ГРИППА
Жар
Головная боль
Боль в мышцах и суставах
Усталость
Озноб
Насморк или заложенный нос
Кашель, боль (першение) в горле
ЧТО ДЕЛАТЬ?


САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!
Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!
КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ! Это может привести к тяжелейшим осложнениям
ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:
Остаться дома и соблюдать постельный режим
Выполнять все рекомендации лечащего врача
При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
Своевременно принимать лекарства
Пить как можно больше жидкости*
По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев
Регулярно проветривать помещение, где находится больной
При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)