

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский государственный центр гигиены и эпидемиологии»

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмония, бронхит, отит и т.д.).

Основной путь передачи гриппа - воздушно-капельный - вирус легко и незаметно передается от человека к человеку при чихании, кашле, разговоре. Даже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

Основные признаки болезни:
- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

Скрытая угроза!
После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заразить других.

При первых симптомах гриппа выйдите врано из дома и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим.



КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

 Сделайте привычку против гриппа. Это наиболее эффективный метод профилактики.

 Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.

 Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвращаясь с улицы.

 Проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку.

 Ведите здоровый образ жизни: откажитесь от курения, наркотиков и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.

Авторы: Елена Петрушечкина, врач эпидемиолого-гигиенического отдела, Юлия Мазур, помощник врача-эпидемиолога, Дирекционный отдел вирусологии, Гомель