

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. Реже 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 вызовите врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Сделайте прививку против гриппа. Это наиболее эффективный метод профилактики.

Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендуйте врачам. 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 Петрушенко, врач-эпидемиолог
Юлия Мельник, помощник врача-эпидемиолога
Датированный за выпуск: 13.01.2023