



солевым раствором каждый раз после возвращения домой.

- Регулярно мыть руки с мылом, избегать рукопожатий.
- Регулярно проветривать жилые и рабочие помещения, проводить ежедневную влажную уборку помещений.
- Изолировать больного



гриппом (по возможности) в отдельное помещение, выделить больному отдельную столовую посуду, полотенца.

- Не переохлаждаться, одеваться по сезону.
- Повышать свой общий иммунитет:
 - закаляться,
 - спать не менее 7–8 часов в сутки,
 - чаще употреблять в пищу жирную рыбу, мясо, свежие овощи и фрукты,
 - отказаться от вредных зависимостей, таких как курение, алкоголь и др.
- Регулярно заниматься физкультурой и спортом на свежем воздухе.

Отпечатано: ООО «МИР»,
394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, 119 а, литера Я, офис 215.
Заказ № 213-237. Тираж: 50 000 экз. Рис. Е. В. Шорина. Фото: Интернет.
Отпечатано 15.04.19.
Распространяется бесплатно.



СПб ГКУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

12+

2019 г.
www.gcmp.ru

Грипп – это инфекционное заболевание дыхательных путей, которое передается воздушно-капельным путем через частицы слюны, мокроты, слизи, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Также вирус попадает на поверхность различных предметов, соприкасаясь с которыми, человек «цепляет» грипп на кожу и заражает себя, когда трет свои глаза, нос, касается рта.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ

Нужно сделать прививку, потому что **вакцинопрофилактика** является самым эффективным методом профилактики при различных инфекционных заболеваниях и самой надежной защитой при любых эпидемиях, в том числе и гриппа.



НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

Цель вакцинации – снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно – сосудистых, легочных и других хронических заболеваний.

Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижает заболеваемость и смертность во всех возрастных группах.

КОГДА НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА?

Прививаться от гриппа необходимо до предполагаемого начала подъема заболеваемости за 2–3 мес., чтобы у человека к сезону роста заболеваемости гриппом в организме выработалась защита (иммунитет).

КОМУ НЕОБХОДИМА ВАКЦИНАЦИЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

- Детям;
- лицам, страдающим хроническими заболеваниями;
- людям преклонного возраста.



КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- Вакцинироваться от гриппа.
- Ограничить посещение массовых мероприятий (кинотеатры, детские развлекательные центры, театры, клубы и др.).
- Использовать медицинские маски в местах массового скопления людей, одноразовые носовые платки.
- Промывать нос и полоскать горло слабым

