

Осторожно: ГРИПП!

СИМПТОМЫ: температура 37,5 – 39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

ПРОФИЛАКТИКА:



1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – **ежегодная вакцинация** против гриппа **до начала эпидсезона**.
2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Горячая линия «ГРИПП»

Департамент здравоохранения Томской области:

тел. 516-616

Управление здравоохранения администрации г. Томска:

тел. 8 913 803 3232

Дополнительную информацию вы можете получить на сайтах:

Департамент здравоохранения Томской области <http://zdrav.tomsk.ru>

Управление здравоохранения администрации г.Томска <http://profilaktika.tomsk.ru>

Управление Роспотребнадзора по Томской области <http://70.rospotrebnadzor.ru>

Осторожно: ГРИПП!



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

ПОМНИТЕ!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Горячая линия «ГРИПП»

Департамент здравоохранения Томской области:

тел. 516-616

Управление здравоохранения администрации г. Томска:

тел. 8 913 803 3232

Дополнительную информацию вы можете получить на сайтах:

Департамент здравоохранения Томской области <http://zdrav.tomsk.ru>

Управление здравоохранения администрации г.Томска <http://profilaktika.tomsk.ru>

Управление Роспотребнадзора по Томской области <http://70.rospotrebnadzor.ru>