

Вакцинация против гриппа



Сделай прививку – опереди инфекцию!



Появляется специфический иммунитет к вирусу гриппа – организм становится защищенным не только от самого заболевания, но и от его осложнений, так как последние гораздо чаще приводят к летальному исходу.

По статистике, 85% вакцинированных детей абсолютно устойчивы к вирусам гриппа, а те, которые, все-таки, заболели, переносят болезнь во много раз легче, в более короткие сроки и совсем без осложнений.



Прививка не вызывает грипп. Да, она содержит частицы вируса, но они не несут никакой угрозы организму.



Если вы боитесь уколов – всегда можно этого избежать. На сегодняшний момент существуют вакцины в виде назальный спреев, которые по эффективности не уступают инъекциям.



Современные вакцины против гриппа содержат не один, а три возбудителя – для того, чтобы предупредить заболевание и в первую, и во вторую волну эпидемии.



Вакцинация проводится бесплатно, за счет государства, или платно, но за счет работодателя. Затраты на прививки для последних, кстати, оказываются существенно ниже, чем расходы на оплату больничных листов своих работников.



Вакцина от гриппа способна сэкономить время, потраченное на лечение заболевания и восстановление сил после него.

ГРИПП



СИМПТОМЫ

высокая температура



слабость

сухой кашель



боль в горле

боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет

головная боль



ломота в мышцах и суставах



ПРОФИЛАКТИКА

вести здоровый образ жизни



избегать большого скопления людей



регулярно мыть руки с мылом или другим дезинфицирующим средством



избегать контактов с больными



своевременно вакцинироваться



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

Вызови врача



Соблюдай постельный режим



Используй средства индивидуальной защиты



Проветривай комнату



Пей больше жидкости в день



Принимай лекарства только по назначению врача, не занимайся самолечением



Проводи влажную уборку



ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ



ГБУЗ НО «НОЦЗМП»

ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПАРАГРИПП

- осипший голос
- "лающий" кашель
- невысокая температура
- длительность около 1,5 нед.



РЕСПИРАТОРНО-СИНЦИТИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ

- поражает мелкие бронхи и бронхиолы
- удушье (особенно на выдохе)
- сухие свистящие хрипы
- длительность - 2 и более нед.



АДЕНОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

- высокая температура
- увеличенные лимфоузлы на шее и под мышками
- «фарингоконъюнктивальная лихорадка»
- влажный кашель
- длительность 7-14 дн.



РИНОИНФЕКЦИЯ

- признаки катарального синдрома (заложенность носа, осиплость голоса, насморк, слезотечение)
- невысокая температура
- болезненные ощущения в переносице
- познабливание
- длительность - 1-2 нед.



БОРЬБА ПО ПРАВИЛАМ

Принимай лекарства только по назначению врача



Соблюдай постельный режим



Пей не меньше 2 литров жидкости в день



Проветривай комнату



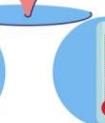
Пей витамины



На время болезни перейди на растительно-молочную пищу



Не сбивай температуру, если лихорадка нормально переносится и не превышает 38 градусов.



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 (клубника, 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.