

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

Источник инфекции – больной человек, который представляет опасность для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

Своевременная вакцинация – самое эффективное средство профилактики гриппа, которое показано каждому человеку, начиная с 6 месяцев (вакцинироваться необходимо за 2-3 недели до начала эпидемии гриппа).

## Профилактика гриппа:



**СВОЕВРЕМЕННО  
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С  
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



**РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ**

## Группы риска, которым показана обязательная вакцинация:

- ДЕТСКОЕ НАСЕЛЕНИЕ;
- ПАЦИЕНТЫ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВНЕ ОБОСТРЕНИЯ;
  - МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ;
  - РАБОТНИКИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ;
  - ЛИЦА ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА;
- РАБОТНИКИ ЗАКРЫТЫХ КОЛЛЕКТИВОВ.

## Основные симптомы гриппа:



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА, ОЗНОБ**



**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И  
СУСТАВАХ, БОЛЬ В  
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ  
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ КАШЕЛЬ**



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ  
АППЕТИТА, ТОШНОТА,  
ВОЗМОЖНА РВОТА**

## В случае если заболели гриппом необходимо:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,  
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ**



**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ  
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ  
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**



Информация подготовлена ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО» совместно с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по ЯНАО

## Вакцина от гриппа

Да

Нет



Вакцина от гриппа защищает от всех форм гриппа



Риск заражения гриппом после прививки остаётся. В среднем прививка обеспечивает защиту на 80-90%



Вакцина может вызвать заболевание гриппом



Вакцина содержит инактивированный (убитый) вирус, который вызывает иммунный ответ, но не способен вызвать заболевание



При аллергии на куриные яйца нельзя вакцинироваться от гриппа



Большинство современных вакцин от гриппа безопасны для людей с аллергией на куриный белок. Посоветуйтесь с врачом о выборе вакцины



Грипп не очень-то и опасен. Это просто тяжёлая простуда. Лучше переболеть гриппом, а не вакцинироваться



Грипп очень опасен, особенно для младенцев, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Грипп может привести к серьёзным осложнениям, госпитализации и смерти даже у молодых здоровых людей