

## Грипп и меры профилактики

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Обычно грипп начинается внезапно. Среди симптомов гриппа: жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

### Меры профилактики гриппа:

Наиболее эффективной мерой профилактики является вакцинация. Призываем Вас, пока еще есть возможность для предупреждения возникновения гриппа и снижения риска возникновения тяжелых осложнений после гриппа, обезопасить себя и своих детей, поставив прививку! Вакцинацию против гриппа можно провести в лечебно-профилактическом учреждении по месту жительства либо в любой другой медицинской организации, имеющей лицензию на оказание данного вида услуг (вакцинации).

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.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте, делайте влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С.

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).

Специалист – эксперт Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора по  
Свердловской области в Чкаловском районе  
города Екатеринбурга, в городе Полевской и  
в Сысертском районе



Изместьева М.Г.

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач в  
Чкаловском районе города Екатеринбурга, в  
городе Полевской и в Сысертском районе,  
начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Свердловской области в Чкаловском районе  
города Екатеринбурга, в городе Полевской и  
в Сысертском районе



Шатова Н. В.

