

# О профилактике Гриппа

Входными воротами для вирусов гриппа является эпителий дыхательных путей. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании, тесном общении с заболевшим. Вспышки заболевания чаще всего возникают в организованных коллективах — детские сады, школы, воинские контингенты, на работе.

Среди циркулирующих штаммов гриппа преобладает А (H1N1), так называемый «свиной грипп».



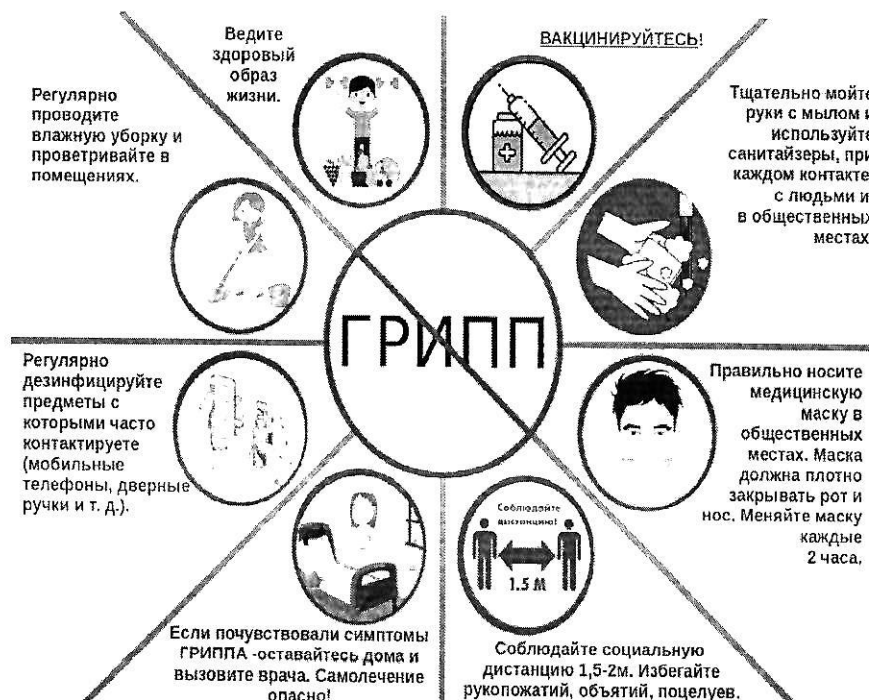
При своевременном обращении к врачу, при правильно и своевременно назначенном лечении большинство людей не нуждаются в госпитализации и выздоравливают в среднем в течение 5-7 дней.

Главная опасность гриппа не острый подъем температуры до 39°C и выше, а его **осложнения**. Как и обычный сезонный грипп, грипп H1N1 может стать причиной тяжелых осложнений и обострения хронических заболеваний.

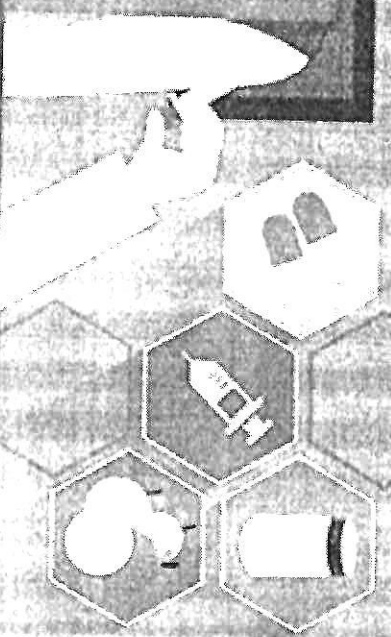
Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в

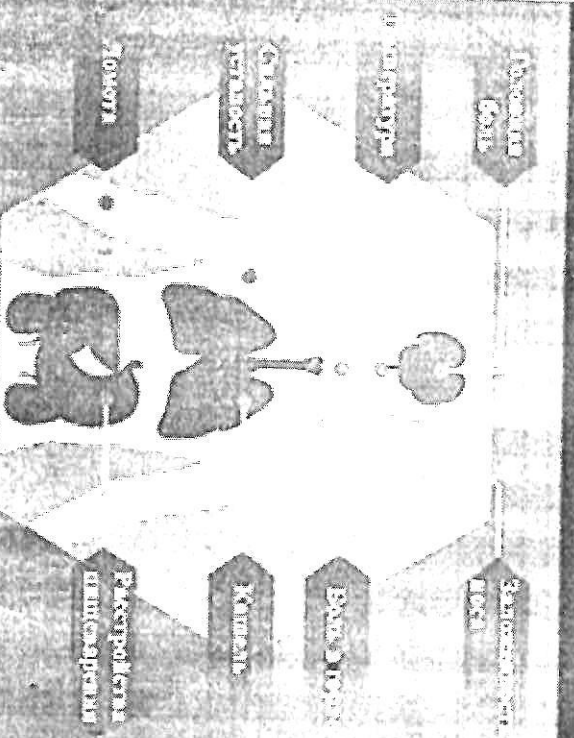
местах массовых скопления людей и общественном транспорте. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.



# Профилактика гриппа

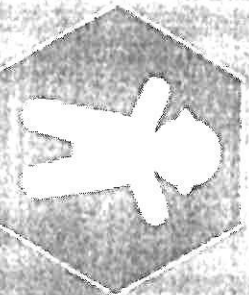


## СИМПТОМЫ:

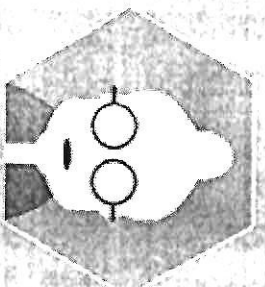


## Кто в группе риска?

В течение сезона подкормка заболеваемости гриппом, особенно тяжелого болевья, подвергается у энергичных групп:



Дети до 2 лет (особенно до 6 месяцев).



Пожилые люди (старше 65).



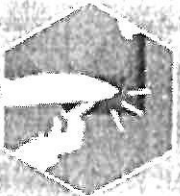
Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, астмой, диабетом.



Люди с ослабленным иммунитетом, больные раком, ВИЧ-инфекцией.

Гриппом может заболеть любой человек, несмотря на возраст, пол, условия жизни и состояние здоровья.

## Ваш персональный план профилактики:



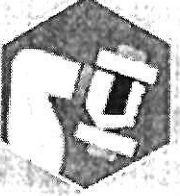
Прикрывайтесь.



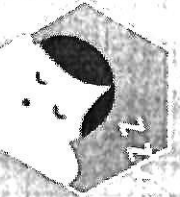
Мойте руки.



Прячьте лицо подальше.



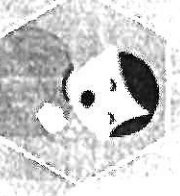
Занимайтесь физкультурой.



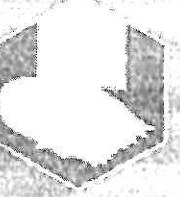
Хорошо выспитесь.



Позаботьтесь о питании.



Не кашляйте на окружающих.



Регулярно проводите влажную уборку.



Узнайте больше о гриппе и методах его профилактики.