

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА.



Известно, что грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Наверное, нет ни одного человека, который хотя бы раз в жизни не переболел гриппом. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний следует соблюдать ряд простых правил, которые помогут вам не заболеть:

- регулярно и тщательно мойте руки с мылом;
- пейте больше жидкостей – они помогут вывести из организма вредные вещества и вирусы;
- на период эпидемий ограничьте посещение массовых мероприятий и, если возможно, общественного транспорта;
- больше гуляйте и чаще проветривайте помещения, в которых вы живете и работаете;
- принимайте поливитамины и, в частности, витамин С;
- занимайтесь спортом или хотя бы просто делайте иногда упражнения – физическая активность укрепляет иммунитет;
- не забывайте о здоровом питании, как основе нормально функционирующего организма;
- избегайте контактов с людьми, которые выглядят простуженными и больными.

Иммунизация (или прививка) считается одной из важнейших мер, предпринимаемых для поддержания Вашего здоровья. Вакцинация на сегодня является научно доказанным, наиболее безопасным и эффективным способом защиты Вас и ваших близких от гриппа.

Основными симптомами гриппа являются:

- головная боль;
- резкое повышение температуры (до 38-40 °С);
- кашель (в начале болезни – сухой, далее может стать мокрым), затрудненное дыхание, одышка;
- боли в мышцах и суставах;
- расстройство пищеварения, диарея;
- тошнота, рвота;
- раздражение слизистых;
- резь в глазах, сухость;
- озноб;
- общая слабость и головокружение.

При наличии хотя бы двух-трех симптомов из списка немедленно обратитесь к врачу! Поставить точный диагноз, чтобы начать правильное лечение, поможет анализ мазков из носоглотки или отделяемого слизистой носа, а также анализ крови. Помните, что заниматься самолечением – не только неэффективно, но и опасно!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Известно, что ГРИПП и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Наверное, нет ни одного человека на земле, который хотя бы раз в жизни не переболел гриппом. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину.

В период эпидемий ГРИППА и простудных заболеваний СОБЛЮДАЙТЕ ряд простых правил, которые помогут вам НЕ ЗАБОЛЕТЬ:



Пейте больше жидкостей – они помогут вывести из организма вредные вещества и вирусы

Регулярно и тщательно мойте руки с мылом

Избегайте контактов с людьми, которые выглядят простуженными и больными.

Принимайте поливитамины и, в частности, витамин С;

На период эпидемий ограничьте посещение массовых мероприятий и общественного транспорта;

Больше гуляйте и чаще проветривайте помещения, в которых вы живете и работаете;

Соблюдайте здоровое питание! Это основа нормально функционирующего организма;

Занимайтесь спортом или просто делайте иногда упражнения – физическая активность укрепляет иммунитет;

Иммунизация (или прививка)

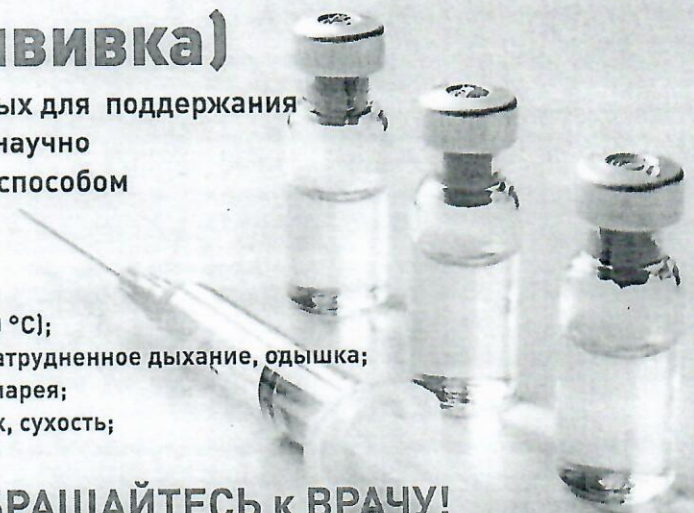
считается одной из важнейших мер, предпринимаемых для поддержания Вашего здоровья. Вакцинация на сегодня является научно доказанным, наиболее безопасным и эффективным способом защиты Вас и ваших близких от ГРИППА.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА

- ▶ головная боль; ▶ резкое повышение температуры (до 38-40 °С);
- ▶ кашель (в начале болезни – сухой, в дальнейшем мокрым), затрудненное дыхание, одышка;
- ▶ боли в мышцах и суставах; ▶ расстройство пищеварения, диарея;
- ▶ тошнота, рвота; ▶ раздражение слизистых; ▶ резь в глазах, сухость;
- ▶ озноб; ▶ общая слабость и головокружение.

При наличии симптомов - СРОЧНО ОБРАЩАЙТЕСЬ к ВРАЧУ!

Помните, что заниматься самолечением – не только неэффективно, но и опасно! Поставить точный диагноз, чтобы начать правильное лечение, поможет анализ мазков из носоглотки или отделяемого слизистой носа, а также анализ крови.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Известно, что ГРИПП и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Наверное, нет ни одного человека на земле, который хотя бы раз в жизни не переболел гриппом. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину.

Пейте больше жидкостей – они помогут вывести из организма вредные вещества и вирусы

Регулярно и тщательно мойте руки с мылом

Избегайте контактов с людьми, которые выглядят простуженными и больными.

Принимайте поливитамины и, в частности, витамин С;

В период эпидемий ГРИППА и простудных заболеваний СОБЛЮДАЙТЕ ряд простых правил, которые помогут вам НЕ ЗАБОЛЕТЬ:



На период эпидемий **ограничьте посещение** массовых мероприятий и общественного транспорта;

Больше гуляйте и чаще проветривайте помещения, в которых вы живете и работаете;

Соблюдайте **здоровое питание!** Это основа нормально функционирующего организма;

Занимайтесь спортом или просто делайте иногда упражнения – физическая активность укрепляет иммунитет;

Иммунизация (или прививка)

считается одной из важнейших мер, предпринимаемых для поддержания Вашего здоровья. Вакцинация на сегодня является научно доказанным, наиболее безопасным и эффективным способом защиты Вас и ваших близких от ГРИППА.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА


- ▶ головная боль;
- ▶ резкое повышение температуры (до 38-40 °С);
- ▶ кашель (в начале болезни – сухой, в дальнейшем мокрый), затрудненное дыхание, одышка;
- ▶ боли в мышцах и суставах;
- ▶ расстройство пищеварения, диарея;
- ▶ тошнота, рвота;
- ▶ раздражение слизистых;
- ▶ резь в глазах, сухость;
- ▶ озноб;
- ▶ общая слабость и головокружение.




При наличии симптомов – СРОЧНО ОБРАЩАЙТЕСЬ к ВРАЧУ!

Помните, что заниматься самолечением – не только неэффективно, но и опасно! Поставить точный диагноз, чтобы начать правильное лечение, поможет анализ мазков из носоглотки или отделяемого слизистой носа, а также анализ крови.

Если Вы желаете сдать анализы и провести качественное и профессиональное лабораторное обследование ребенка и других членов семьи на ОРВИ и ГРИПП, обращайтесь в аккредитованную лабораторию особо опасных и вирусных инфекций ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Вологодской области».

Лицензия №35-01-000925 от 05.09.2012, выдана Управлением Росздравнадзора по ВО

 **Наш адрес:**
г. Вологда, ул. Яшина 1 А,

 vk.com/fbuz35
 ses@fbuz35.ru
 www.fbuz35.ru

Получить консультацию и задать вопросы нашим специалистам Вы можете по телефону:

 **(8172) 75-50-31. 75-95-64**

**ДЛЯ ВАС РАБОТАЕТ
КАБИНЕТ ЗАБОРА АНАЛИЗОВ!**

Забор анализов осуществляется
с 8.30 до 16.00.

Возможен выезд специалиста на дом!