

# ВНИМАНИЕ -

# ГРИПП!

**Грипп** – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа. Распространяется воздушно-капельным путем и контактно-бытовым (через предметы обихода, на которые вирус попадает во время кашля и чихания больного). Опасен из-за развития множества осложнений с угрозой смертельного исхода.

## КАК РАСПОЗНАТЬ?

### ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:



головная  
боль



боли  
в мышцах



повышение  
температуры  
до 38,5 – 40°C



кашель



боль  
в горле



насморк

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ.....



не переносите  
грипп на ногах



оставьтесь дома  
и вызовите врача на дом



не выходите из дома  
до полного выздоровления



используйте  
одноразовый носовой  
платок или салфетку  
при чихании и кашле



проводите  
влажную уборку с  
дезинфицирующими  
средствами



проветривайте  
комнаты чаще



надевайте маску при  
контакте со здоровыми  
людьми, меняя её  
каждые 2 часа

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



## ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА - ВАКЦИНАЦИЯ

### ДЕЛАЙТЕ СВОЕВРЕМЕННО ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА



- Иммунитет вырабатывается через 3-4 недели после прививки
- Вакцинация от гриппа проводится бесплатно, в поликлиниках по месту прикрепления
- Перед вакцинацией обязателен осмотр врача
- В рамках национального календаря используют высокоочищенную инактивированную противогриппозную вакцину «СОВИГРИПП»\*

### ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ – СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!

#### \*Подробнее о вакцине «СОВИГРИПП»

- содержит высокоочищенные антигены вируса гриппа (разрушенные частицы вируса, неспособные к размножению). Заболеть гриппом в результате вакцинации невозможно!
- содержит иммуномодулятор Совидон, активизирующий иммунитет на борьбу с вирусом
- имеет доказанную клиническими исследованиями безопасность
- формирует устойчивый и продолжительный иммунитет
- показана детям с 6 месяцев, взрослым без ограничения возраста, беременным женщинам во II-III триместре

### ПОВЫШАЙТЕ СВОИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ

- Правильное питание
- Активный образ жизни
- Полноценный сон
- Режим дня
- Позитивный настрой
- Витаминно-минеральные комплексы в эпидсезон

### В ПЕРИОД ЭПИДЕМИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

#### ИЗБЕГАЙТЕ:

- общения с людьми, имеющими признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела)
- мест массового скопления людей
- объятий, поцелуев и рукопожатий
- прикосновения к глазам, носу и рту невымытыми руками

#### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- использовать одноразовые маски при посещении общественных мест
- мыть руки с мылом тщательно и часто
- обрабатывать руки дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт
- проводить чаще влажную уборку и проветривание помещений, гулять на свежем воздухе

Макет разработан ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»,  
г. Томск, ул. Красноармейская 68, т. (3822) 46-85-00, [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru),

Присоединяйтесь к группам «Будь здоров, Томск!»

