

## Уважаемые родители!

С 1 по 16 октября 2019 года будет организована «Горячая линия» по вопросам профилактики заболеваемости гриппом и ОРВИ. Консультации специалистов-эпидемиологов можно получить по телефону (47248) 2-83-54, дни приема: понедельник - четверг с 10.00 до 17.00, пятница - с 10.00 до 15.45 (перерыв с 12.00 до 13.00 часов).

Ссылка на видеоролик для проведения публичных мероприятий с родителями и детьми - <https://yadi.sk/d/t7-gZNPOYLme4Q>,

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ



Резкий подъем температуры тела



Головная боль



Ломота в мышцах и суставах



Боль в горле



Желудочно-кишечные расстройства



Слабость



Боль при движении глаз



Сухой кашель

## ПРОФИЛАКТИКА



Вести здоровый образ жизни



Регулярно мыть руки с мылом



Использовать одноразовые салфетки



Своевременно вакцинироваться



Избегать большого скопления людей



Избегать контактов с больными

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО...



Соблюдать постельный режим



Не заниматься самолечением, вызвать врача



Использовать средства защиты



Обильное потребление теплой жидкости



Проводить влажную уборку



Проветривать помещение

# ОРВИ или

# ГРИПП?

## ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

## ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4–5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

### Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

**высока вероятность заражения  
высокопатогенным гриппом  
A/H1N1**

**ПОМНИТЕ!** Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.

ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»  
[www.yamalcmp.ru](http://www.yamalcmp.ru)

