

# ГРИП: СТОП!

Як розпізнати та вберегтися від грипу



## Як можна заразитися вірусом грипу



Через контакт із хворою людиною, коли та розмовляє, чихає, кашляє



Знаходитися від людини з ознаками грипу на відстані не меншій за 2 метри

## Як запобігти зараженню на грип



- обмежити відвідини місць великого скупчення людей



- повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми



- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою серветкою, яку зразу ж після використання викинути



- не торкатися очей, носа або рота немитими руками



- при зустрічі з людиною з ознаками грипу триматися від неї на відстані не меншій ніж 2 метри



- дотримуватися правил особистої гігієни, часто мити руки з милом



- часто провітрювати приміщення



- уникати обіймів, поцілунків і рукотискань



- здійснити щеплення від грипу

## Які ознаки грипу



- різке підвищення температури тіла (понад 38 градусів) без будь-яких супутніх симптомів



- головний біль



- біль у м'язах



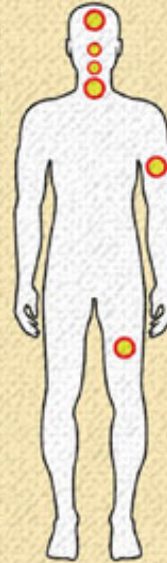
- біль у горлі, кашель



- нежить, закладення носа



- блювота і пронос



## Вакцинація від грипу: ніколи не пізно!

1

Вакцинуватися можна впродовж всього сезону, навіть під час епідемії

2

Щеплення не ослаблює, а навпаки, посилює здатність організму протистояти грипу

3

Вакцинація проводиться після огляду лікаря та його дозволу тільки у лікувальному закладі

## Для кого грип найнебезпечніший



- діти до 5 років (особливо – діти до 2 років)



- вагітні жінки



- люди віком понад 65 років



- люди з надмірною вагою



- хворі на діабет



- хворі на хронічні серцево-судинні захворювання



- хворі на хронічні захворювання легень



- люди з іншими важкими хронічними захворюваннями

ПОЯВА БУДЬ-ЯКИХ ОЗНАК ГРИПУ У ЦИХ ЛЮДЕЙ – ПРИВІД ДО НЕГАЙНОГО ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛІКАРЯ

## Професійні групи ризику:



Медичні працівники



Вчителі й вихователі



Продавці



Водії громадського транспорту



Усі, хто працюють в багатолюдних місцях

## Що робити при виявленні ознак грипу?

- Негайно звернутися до лікаря: лікування найефективніше у перші дві доби з часу появи симптомів

- Не займатися самолікуванням, яке може ускладнити стан хворого та його лікування