



## УГОЧС Александровского района ИНФОРМИРУЕТ

### **Памятка населению о профилактике заболеваемости гриппом**

Грипп - единственная инфекция, вызывающая ежегодные эпидемии. Наиболее подвержены дети до 3-х лет, пожилые люди и страдающие хроническими болезнями. Путь передачи - воздушно-капельный. Максимально заразны первые дни болезни. Вирус при кашле, разговоре, чихании попадает в воздух и поражает верхние дыхательные пути.

Основные симптомы - острое начало с повышением температуры тела до 39°-40°, сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость, недомогание. Грипп опасен своими осложнениями (поражением сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, органов дыхания).

В числе профилактических мер рекомендуется:

- по возможности избегать больших скоплений людей;
- выходя на улицу, пользоваться оксолиновой мазью или вазелином (смазывать носовые ходы);
- возвратившись с улицы, мыть с мылом не только руки, но и лицо;
- делать ежедневно влажную уборку и регулярно проветривать помещение;
- интерферон (2-3 капли в нос);
- после консультации врача - противовирусные препараты, витаминно-минеральные комплексы (теравит, олиговит, ревит, ундевит, гексавит, антиоксикапс, пиковит и др.), лук, чеснок, эфирные масла (лаванда, эвкалипт);
- употреблять вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника);
- важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ - закаливание, прогулки на свежем воздухе.

Одной из самых эффективных мер профилактики является обязательное использование гигиенической повязки (маски).

Также надежным средством борьбы с гриппом и ОРВИ были и остаются вакцины. В первую очередь необходимо прививаться лицам, страдающим хроническими заболеваниями, и работникам профессий, которые имеют постоянные контакты с населением.

При первых симптомах гриппа и ОРВИ: вызвать участкового врача, обязательно строгий постельный режим, не заниматься самолечением (не принимать антибиотики, т.к. они не эффективны).

**Напоминаем номера телефонов экстренных служб Александровского района: 112 (49244) 2-34-12**