

# Осторожно: ГРИПП!



Помните -  
Ваше здоровье  
в Ваших руках!

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!

О ВСЕРОССИЙСКОЙ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» ПО МЕРАМ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ

**«С 06 по 18 февраля 2019 года** в территориальном отделе Джанкойского района Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю работает **«горячая линия»** по актуальным вопросам профилактики респираторных заболеваний, гриппа и внебольничных пневмоний.

Задать вопросы специалистам можно по телефонам: +7 (978) 9191132; (36564) 4-12-66.

Время работы:

понедельник – четверг с 10.00 до 17.00 (перерыв с 13.00 до 13.45)

пятница – с 10.00 до 16.00 (перерыв с 13.00 до 13.45).

# Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

## Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

## Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



Симптомы:

## Профилактика гриппа



В преддверии начала эпидемического подъёма по заболеваемости ОРВИ и гриппом 2018-2019 гг. на базе Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополя с 20 сентября 2018 года будет работать телефон «горячей линии» (+79789191123), по консультированию граждан по следующим актуальным вопросам:

- эпидемиологическая обстановка по ОРВИ и гриппу на территории полуострова;
- вопросы иммунизации населения против гриппа (где сделать прививку, состав, производители, наличие вакцины в медицинских организациях);
- вопросы использования медицинских масок;
- вопросы, связанные с введением

ограничительных мероприятий в образовательных учреждениях и др.

Режим работы телефона «горячей линии»

Ежедневно с 9-00 до 18-00

Выходные: суббота, воскресенье

## Памятка по профилактике гриппа!!!!

Грипп — это острое инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек независимо от возраста пола, профессии. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Заболевание начинается остро, сопровождается резким подъёмом температуры тела до 39-40 градусов, ознобом, сильной головной болью, преимущественно в области лба, мышечными и суставными болями. На вторые сутки присоединяются сухой кашель и обильные выделения из носа.

Грипп опасен своими осложнениями, как со стороны лёгких, так и со стороны центральной нервной системы. Особенно тяжело грипп протекает у детей раннего возраста и пожилых людей. Особую группу риска составляют люди, имеющие серьёзные хроническими заболеваниями.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством борьбы против гриппа является вакцинация, которая обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, являющиеся наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в состав вакцин.

На сегодняшний день в Республике Крым активно проводится иммунизация населения против гриппа, все медицинские организации, проводящие иммунизацию в полном объёме обеспечены вакцинами для этих целей и любой желающий может пройти вакцинацию на безоплатной основе.

Необходимо помнить, что существуют и **неспецифические меры** профилактики гриппа и других респираторных инфекций, а именно: влажная уборка помещений, обработка предметов обихода, частое мытьё рук, ношение масок в местах массового скопления людей, ведение здорового образа жизни. Необходимо избегать переохлаждений, переутомлений, стараться в период подъёма заболеваемости (ноябрь-март) избегать нахождения в местах массового скопления людей.