

БУДУЩИМ МАМАМ

Особой предрасположенности к инфекции у беременных не существует, но респираторные заболевания инфекционной и вирусной природы у беременных нередко протекают тяжелее и дают больше осложнений. Инфекция матери влияет на развивающийся плод.



Меры профилактики гриппа и ОРВИ тоже просты и доступны: беременным женщинам следует ограничить круг общения, избегать многолюдной толпы, остерегаться переохлаждения, правильно питаться.

У маленьких детей восприимчивость к вирусу гриппа очень высока. Чем меньше возраст ребенка, тем больше вероятность возникновения тяжелых осложнений, ставящих жизнь ребенка под угрозу.

Если в вашем доме есть больной гриппом ребенок, то он должен быть немедленно изолирован. Ему необходимо выделить отдельную посуду, которая после использования должна дезинфицироваться.

Большое значение в профилактике гриппа имеет повышение сопротивляемости организма. А это достигается полноценным вскармливанием, соблюдением режима дня, закаливанием.

СОБЛЮДАЯ ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА, ВЫ СМОЖЕТЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП И СОХРАНИТЬ СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА



Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**Адрес Центра здоровья
ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗиМП» в социальных сетях:

- <https://rcmp.tatarstan.ru/>
- @iazdorov
- <https://vk.com/club202773375>
- [iazdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/iazdorovkazan/)
- ГАУЗ «РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021
Тираж 2000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА

Казань
2021



Грипп – острое инфекционное заболевание, протекающее с выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей, нередко приводящими к серьезным осложнениям.

Источником гриппозной инфекции является больной человек, в том числе с легкой формой заболевания.

Возбудитель передается при разговоре, кашле, чихании с мельчайшими каплями слюны, мокроты, носовой слизи. Возможно заражение через полотенце, носовой платок, постельное белье или посуду при попадании вируса на эти предметы.

Инкубационный период (время с момента попадания вируса в организм человека до появления первых признаков заболевания) колеблется от нескольких часов до 3 дней, чаще 1–2 дня.

В ПЕРИОД ГРИППА ИЗБЕГАЙТЕ:

- Мест скопления людей (магазины, театры, кино-театры),
- Объятий и поцелуев,
- Прикосновения к лицу.



ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ НУЖНО:

- Соблюдать основы здорового образа жизни.
- Провести вакцинацию против гриппа.
- Мыть руки с мылом.
- Носить маску (при посещении общес-



твенных мест).

- При кашле и чихании прикрывать нос и рот платком.
- Проветривать помещение, проводить влажную уборку, чаще протирать клавиатуру компьютера, телефон.



Заболевание проявляется повышением температуры до 38–39°C, болями в мышцах и суставах, головной болью, першением в горле, кашлем, насморком.

При гриппе могут возникать **тяжелые осложнения** с поражением головного мозга, легких, сердца, пазух носа (гайморит) и др.

Смерть при гриппе возникает при тяжелой, осложненной форме заболевания, в основном у больных, имеющих тяжелые сопутствующие заболевания и поздно обратившихся за медицинской помощью.

- При появлении симптомов гриппа оставаться дома, соблюдать постельный режим, вызвать врача.
- Соблюдать питьевой режим, употреблять продукты, богатые витамином С (клюква, шиповник, смородина, брусника, цитрусовые, лук, чеснок, капуста и др.).



Если вы имеете специальные навыки промывания носа, то воспользуйтесь ими, так как эта процедура:

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3–5 раз;
- удаляет вирусы и бактерии из полости носа;
- препятствует проникновению их в организм;
- предотвращает развитие заболевания.

Соблюдайте основы здорового образа жизни: полноценное питание, закаливание, отказ от курения и приема алкоголя.



МАСКА – ПРАВИЛА НОШЕНИЯ:

- 4-слойная марлевая или медицинская одноразовая
- Менять каждые 3–4 часа
- Должна плотно закрывать рот и нос

ТЕМПЕРАТУРА

37°C

При субфебрильной температуре (37°C) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.

38°C

Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.

39°C

ЕСЛИ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

