|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.* **Ттщательно мыть посуду и кухонный инвентарь.** Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
* Ииспользованные разовые носовые платки, салфетки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак, а матерчатые – подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте утюгом.

Важной профилактической мерой, обеспечивающей надежную защиту человека, являются противогриппозные прививки, которые должны предшествовать началу подъема заболеваемости гриппом.C:\Users\1\Desktop\137882462808268-i0.jpeg | C:\Users\1\Desktop\Gripp_listovka_2ispr..jpgВызов врача (фельдшера) на дом по телефонам подразделений поликлиники:ул.Ленина д. 46 5-15-78, 5-15-79ул.Мира д. 9 4-39-92; 4-40-96ул.Сивкова д. 9 4-05-31 (дети) пос. Лямино 5-36-20; 5-36-54 (дети)пос. Скальный 3-41-84ст. Калино 5-43-47Сельские жители – фельдшера ФАПНеотложная помощь: 5-15-78; 5-15-77  4-20-03Скорая помощь - 030**С пожеланиями здоровья и долголетия!*****Разработано ГБУЗ ПК «Чусовская РП»******Отделение медицинской профилактики*** ***http://chuscrp.ucoz.ru*** | **ГБУЗ ПК «Чусовская районная поликлиника»****Отделение Медицинской Профилактики****C:\Users\1\Desktop\1411987649general_pages_29_September_2014_i10979_v_saratovskoi_oblasti_prognoziruetsya_epidemiya_orvi.jpg****ОСТОРОЖНО****ГРИПП!****Грипп** – острое инфекционное заболевание вызываемое вирусом. Мир вирусов многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемии этого заболевания.Особенно тяжело болеют пожилые люди, беременные женщины и маленькие дети, у которых имеет место несовершенство иммунитета. Восприимчивость людей к гриппу высока. Гриппозная инфекция провоцирует обострение имеющихся хронических заболевания и вызывает тяжелейшие, иногда смертельные осложнения. |
| ***Источник инфекции*** – больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены и посуду больного. C:\Users\1\Desktop\i.jpg***СИМПТОМЫ ГРИППА***Для гриппа характерно: внезапное начало с подъема температуры 39 градусов и выше, C:\Users\1\Desktop\7fa2bdf87dc0ec8da3a49b490195e535.jpgболи в пояснице, мышцах, глазных яблоках, сильные головные боли. На следующий день присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабость. Выделений из носа, как правило, нет. Температура может держаться 4-5 дней. | ***ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА***Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режимПоказано обильное теплое питье (1,5-2 л в сутки) с малиной, клюквой, лимоном.***УХОД ЗА БОЛЬНЫМ***Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.Обязательно носить респираторную маску больному и ухаживающему, которую меняют каждые 2-3 часа ношения. Дома маску можно приготовить из 4-х слоев марли такого размера, чтобы были защищены рот и нос. К углам пришить тесемки (завязки). Через 2-3 часа использования её стирают, проглаживают утюгом, чтобы применить снова.Часто мойте руки с мылом и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами не менее 2-х раз в день.Ограничьте контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми.C:\Users\1\Desktop\27611-samogipnoz-on-line-alkogolizm.jpg | **В период подъема заболеваемости гриппом, чтобы не заболеть, надо выполнять следующие правила:****C:\Users\1\Desktop\1318778787_1318777978_dsc05872.jpg*** **Отказаться от посещения массовых мероприятий, кинотеатров, ночных клубов, театров и др.;**
* **Больше бывать на свежем воздухе; проветривать помещения;**
* **Продолжать занятия спортом и физкультурой;**
* **Ввести в пищевой режим фрукты и овощи, принимать витаминные препараты;**
* **Употреблять в пищу лук и чеснок, которые обладают противовирусным действием;**
* **Не курить, не злоупотреблять алкоголем;**
* **Использовать для защиты органов дыхания маски, особенно в окружении больного;**
* **Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки.** Мытье с мылом удаляет и уничтожает
 |