Это важно знать!

13.01.2023 14:54



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).

Основной путь передачи гриппа - воздушно-капельный - вирус легко и незаметно передается от человека к человеку при чихании, кашле, разговоре. Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

Основные признаки болезни:
- внезапное повышение температуры до 39-40°С;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

Скрытая угроза!
После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других.

При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим.



КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Сделайте прививку против гриппа. Это наиболее эффективный метод профилактики.

Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.

Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

Проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку.

Ведите здоровый образ жизни: откажитесь от курения, наркотиков и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.

Авторы: Елена Петрушкевич, врач-эпидемиолог
Юлия Мазур, помощник врача-гигиениста
Ответственный за выпуск: Н.М. Рубан