

## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА и ОРВИ

Уважаемые жители Смоленской области!

Лучшая профилактика гриппа – вакцинация. Вакцинация против гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок и является обязательной.

Вакцины против гриппа в рамках Национального календаря профилактических прививок закупаются централизованно Министерством здравоохранения Российской Федерации для всех субъектов Российской Федерации.

Поставка вакцины против гриппа в Смоленскую область ожидается в октябре-ноябре 2013 года. Прививку против гриппа можно будет бесплатно получить в поликлинике по месту жительства, по месту работы или учебы.

Современные вакцины против гриппа безопасны в использовании и хорошо переносятся. Вакцинация против гриппа предупреждает тяжелое, осложненное течение заболевания и предотвращает летальный исход.

### **Что делать, если у Вас появились симптомы гриппа?**

Симптомы заболевания гриппа включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У отдельных людей могут быть понос и рвота.

К числу людей с повышенным риском развития осложнений гриппа относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями, например бронхиальной астмой, сахарным диабетом, сердечными заболеваниями, а также лица со сниженным иммунитетом, например, лица, принимающие иммуносупрессоры, ВИЧ-инфицированные.

В случае заболевания избегайте контактов с другими людьми!

В случае заболевания гриппом, ОРВИ вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью в поликлинику.

Если Вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте маску или имейте при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во время кашля и чихания.

Помните, что Вы должны максимально избегать контактов с другими людьми до выздоровления, чтобы не заразить их.

Лечение заболевания

Если Вы заболели – немедленно обратитесь за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства. Только врач (фельдшер) может определить, нужна ли Вам госпитализация, проведение дополнительного обследования, и назначить необходимое лечение.

В случае если Вы чувствуете себя очень плохо и не можете самостоятельно обратиться за медицинской помощью в поликлинику, вызовите врача (фельдшера) из поликлиники на дом, а в ночное и вечернее время – бригаду скорой медицинской помощи.

*Никогда не занимайтесь самолечением! Самолечение не только повышает риск развития осложнений, но и может привести к летальному исходу!*

### **Симптомы, которые должны Вас насторожить**

Вам следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- боли в груди или в брюшной полости;
- синюшная или посеревшая кожа;
- устойчивая рвота, понос;
- выраженная сонливость или чрезмерное возбуждение;
- повышенная болезненная чувствительность, при которой больному становится плохо от прикосновения других людей;
- внезапное головокружение;
- спутанность и потеря сознания;
- симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

### **Защитите себя, свою семью**

Следите за информацией о мерах профилактики гриппа и ОРВИ, представляемой в средствах массовой информации работниками здравоохранения. Следуйте рекомендациям относительно закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер разобщенности.

Прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.

Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

Старайтесь реже прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем вирусы попадают в организм.

Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.

Регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку, чтобы не оставлять вокруг себя живые вирусы и бактерии.

Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления – для повышения сопротивляемости организма.

Если Вы больны гриппом и ОРВИ оставайтесь дома в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и далее не распространяли вирусную инфекцию.

*Всегда строго выполняйте рекомендации медицинского работника по обследованию и лечению!*

*Следует помнить, что своевременное обращение за медпомощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!*

**Телефон для консультаций по вопросам профилактики гриппа, ОРВИ:**

- 8 (4812) 20-47-50 – сектор охраны здоровья и санитарно-эпидемиологического благополучия Департамента Смоленской области по здравоохранению.