

# ГРИП: СТОП!

## Як розпізнати та вберегтися від грипу

### Як можна заразитися вірусом грипу

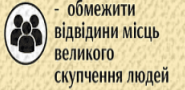


Через контакт із хворою людиною, коли та розмовляє, чихає, кашляє



Знаходитися від людини з ознаками грипу на відстані не меншій за 2 метри

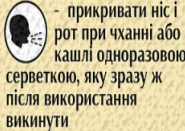
### Як запобігти зараженню на грип



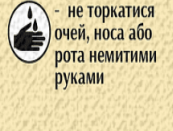
- обмежити відвідини місць великого скупчення людей



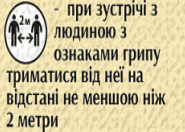
- повноцінно харчуватися, уникати переївти



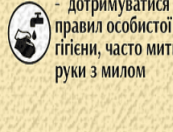
- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою серветкою, яку зразу ж після використання викинути



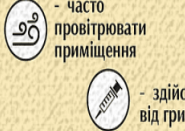
- не торкатися очей, носа або рота немитими руками



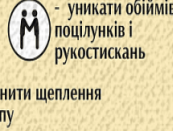
- при зустрічі з людиною з ознаками грипу триматися від неї на відстані не меншою ніж 2 метри



- дотримуватися правил особистої гігієни, часто мити руки з милом



- часто провітрювати приміщення



- уникати обіймів, поцілунків і рукотискань



- здійснити щеплення від грипу

### Які ознаки грипу



- різке підвищення температури тіла (понад 38 градусів) без будь-яких супутніх симптомів



- головний біль



- біль у м'язах



- біль у горлі, кашель



- нежить, закладення носа



- блювота і пронос



### Вакцинація від грипу: ніколи не пізно!

1

Вакцинуватися можна впродовж всього сезону, навіть під час епідемії

2

Щеплення не ослаблює, а навпаки, посилює здатність організму протистояти грипу

3

Вакцинація проводиться після огляду лікаря та його дозволу тільки у лікувальному закладі

### Для кого грип найнебезпечніший



- діти до 5 років (особливо – діти до 2 років)



- вагітні жінки



- люди віком понад 65 років



- люди з надмірною вагою



- хворі на діабет



- хворі на хронічні серцево-судинні захворювання



- хворі на хронічні захворювання легенів



- люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями

ПОЯВА БУДЬ-ЯКИХ ОЗНАК ГРИПУ У ЦИХ ЛЮДЕЙ – ПРИВІД ДО НЕГАЙНОГО ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛІКАРЯ

### Професійні групи ризику:



Медичні працівники



Вчителі й вихователі



Продавці



Водії громадського транспорту



Усі, хто працюють в багатолюдних місцях

### Що робити при виявленні ознак грипу?

- Негайно звернутися до лікаря: лікування найефективніше у перші дві доби з часу появи симптомів

- Не займатися самолікуванням, яке може ускладнити стан хворого та його лікування