

Вакцинация - самый эффективный способ профилактики гриппа и ОРВИ!

Вакцинации против гриппа в первую очередь подлежат: лица высокого риска заражения:

- медицинские работники,
- работники детских дошкольных учреждений,
- преподаватели и учащиеся средних и высших учебных заведений,
- работники транспорта, предприятий общественного питания и торговли;

лица, относящиеся к группе риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом:

- люди преклонного возраста,
- лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями,
- люди, часто болеющие ОРЗ,
- дети дошкольного возраста.

Для проведения вакцинации против гриппа необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства к участковому терапевту, который после осмотра даст направление на проведение вакцинации; проинформирует о противопоказаниях.

Лучше предупредить, чем лечить!

- Избегать массовых мероприятий, где высока вероятность заболевания.
- Избегать переохлаждения.
- Следить за чистотой помещения, убирать его влажным способом, чаще проветривать.
- Избегать общения с больным гриппом. При уходе за больным необходимо носить 4-х слойную марлевую повязку, менять ее каждые 3 часа (стирать и проглаживать).
- Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи больной должен прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.
- Нарезать дольками лук, чеснок и разложить по комнатам для обеззараживания воздуха.
- Не забывать про лимон и др. продукты, в которых содержится большое количество витамина С.
- Принимать поливитамины по согласованию с лечащим врачом.

ГРИПП: ЗАЩИТИ СЕБЯ!



ПРИВИВКА ПОМОЖЕТ ВАМ ПЕРЕНЕСТИ ГРИПП БЕЗБОЛЕЗНЕННО

ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики
Костромской области"



ГРИПП ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ! И ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГРИПП?

Осложнения:



ПИЕЛОНЕФРИТ
(воспаление почечных лоханок)



ПНЕВМОНИЯ
(воспаление легких)



МИОКАРДИТ
(поражение сердечной мышцы (миокарда), как правило воспалительного характера)



БРОНХИТ
(воспаление бронхов)



МИОЗИТ
(воспалительное поражение скелетной мускулатуры)



СИНУСИТ
(воспаление слизистой оболочки одной или нескольких придаточных пазух носа)



МЕНИНГИТ
(воспаление оболочек головного мозга и спинного мозга)



ОТИТ
(воспаление в ухе)



ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ
(воспаление почечных клубочков)



ПЕРИКАРДИТ
(воспаление оболочки сердца)



ЭНЦЕФАЛИТ
(воспаление головного мозга)



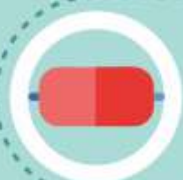
ПРОФИЛАКТИКА:

СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА (перед вакцинацией обязательно проконсультируйтесь с врачом)



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, включая закаливание

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, тщательное и часто мытье рук



ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (магазинов, общественного транспорта и т.д.)



ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, проводите влажную уборку и проветривание помещений

ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК



ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»

(4942) 45-01-35
г. Кострома, ул. Ленина, 151
cmr@lpu.dzo-kostroma.ru
ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

