



Группы повышенного риска
наиболее тяжелое течение гриппа
может наблюдаться у:

- пациентов старше 65 лет
- детей младшего возраста
- беременных женщин
- людей с хроническими заболеваниями
(сахарный диабет, астма, заболевания легких,
гипертония, ишемическая болезнь сердца,
ожирение, онкология)





Срочно вызывайте скорую помощь (103 или 112), если появился любой из этих опасных признаков (промедление может быть опасным для жизни, особенно если человек входит в группу риска)

- Становится тяжело дышать: не хватает воздуха даже в состоянии покоя, дыхание заметно участилось или стало поверхностным
- Появилась боль в груди: больно делать вдох или выдох, возникает острая боль при кашле
- Изменилось поведение: появилась необычная сонливость, речь стала невнятной, возникла сильная спутанность сознания
- Резко ухудшилось общее состояние: сильное головокружение, учащенное сердцебиение в покое, синюшность губ или кончиков пальцев





Почему грипп так заразен:

- В мороз вирус гриппа не погибает, может долго жить на холодных поверхностях, например, на дверных ручках или поручнях в транспорте
- Один чих может распространить огромное количество вирусов (примерно столько же, сколько капель в стакане воды), которые разлетаются до 8 метров
- Высокая температура при гриппе – это не враг, а помощник организма. При температуре 38–39°C вирусы размножаются гораздо медленнее. Поэтому не стоит сразу сбивать невысокую температуру, если нет сильного дискомфорта





Как защитить себя от гриппа (даже самая лучшая защита не дает 100% гарантии, но значительно снижает риск заболеть):

- **Держитесь подальше от больных людей** — на расстоянии не менее 2 метров от чихающих и кашляющих людей
- **Правильно носите маску, меняйте каждые 2-3 часа**, не трогайте маску руками, когда она надета
- **Проветривайте помещения** — открывайте окна хотя бы на 5-10 минут каждые 2 часа
- **Мойте руки правильно** — после транспорта, магазинов и других общественных мест, носите с собой антисептик
- **Укрепляйте организм** — спите не меньше 7-8 часов, ешьте больше сезонных овощей и фруктов, продукты с витамином С: цитрусовые, квашеную капусту, шиповник, гуляйте на свежем воздухе хотя бы 30 минут в день





Чего не нужно делать при гриппе:

- Не переносить болезнь «на ногах»
- Не заниматься самолечением
- Не ходить на работу/учебу
- Не принимать антибиотики без назначения врача
- Не ждать, что «само пройдет»

Важно! При гриппе штамма H1N1 состояние может ухудшиться очень быстро. Не откладывайте вызов врача на завтра – действуйте сразу, как только почувствовали первые признаки болезни

