

# ОРВИ или

# ГРИПП?

## ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

## ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4-5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

### Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

**высока вероятность заражения  
высокопатогенным гриппом  
A/H1N1**

**ПОМНИТЕ!** Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.

ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»  
www.yamalcmp.ru



# Осторожно, ГРИПП!

Департамент здравоохранения ЯНАО  
ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»

тел.: (3499) 53-32-40, [www.yamalcmp.ru](http://www.yamalcmp.ru)



## СИМПТОМЫ ГРИППА



Повышение температуры до 38-39°С



Жар, озноб



Боль в горле, кашель



Головная боль, боль в мышцах и суставах



Усталость



Заложенность носа

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?



Наиболее эффективное средство от гриппа - вакцинация!



Включите в рацион питания продукты, содержащие белок и витамин С, лук и чеснок



Соблюдайте личную гигиену



Регулярно делайте влажную уборку и проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей, используйте медицинскую маску и меняйте её каждые 2 часа



Ведите здоровый образ жизни

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?



- По возможности изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить ему постельный режим
- При уходе за больным использовать медицинскую маску
- По назначению врача начать прием профилактических противовирусных препаратов
- Регулярно проветривать помещение



### Самолечение при ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу!