

Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

1. Мойте руки с мылом;
2. Во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
3. Избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
4. Ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
5. Ешьте больше блюд с луком и чесноком;
6. Используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.

Вакцинация - самое эффективное средство против гриппа. За 2-3 недели до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

Симптомы заболевания:

- температура 37.5-39°C;
- насморк или заложенный нос;
- боль или першение в горле, кашель;
- головная боль;
- слабость и усталость;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

В связи с высокой востребованностью гражданами информации о мерах профилактики гриппа и ОРВИ, а также продолжающимся эпидемиологическим сезоном работа «горячей линии» продлена до 10 марта.

Специалисты Управления и его территориальных отделов проконсультируют всех желающих по различным вопросам, касающимся профилактики гриппа, расскажут об основных правилах профилактики гриппа и ОРВИ, а также чем отличаются симптомы этих заболеваний и какие меры необходимо предпринять при первых признаках недомогания, готовы предоставить рекомендации для родителей, как уберечь детей от простудных инфекций, озвучить правила использования масок и другие меры профилактики инфекционных заболеваний.

Напоминаем, что получить консультации специалистов по мерам профилактики гриппа и ОРВИ Вы сможете по телефону «горячей линии» Управления Роспотребнадзора по Кировской области +7 (8332) 40-67-24, который функционирует ежедневно с 10.00 до 12.00 час. (кроме выходных и праздничных дней) и в территориальном отделе по Юрьянскому району: 2-02-13.

Колупаева Юлия Александровна – главный специалист-эксперт
Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Кировской области в
Юрьянском районе.