



Памятка «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

- * температура 37,5 – 39°C;
- * головная боль;
- * боль в мышцах, суставах;
- * озноб;
- * кашель;
- * насморк или заложенный нос;
- * боль (першение) в горле.

**Осторожно:
грипп!**

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

* не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

* **своевременное обращение к врачу** и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – **ежегодная вакцинация** против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

Уважаемые жители г. Тюмени,

В ММАУ «Городская поликлиника №1»

Проводится вакцинация против ГРИППА!

Грипп представляет серьёзную угрозу для здоровья и жизни. Каждый год в мире умирают от осложнений после гриппа 250 000 - 500 000 человек.

Заболеть может каждый. Единственный способ уберечься - прививка против гриппа.

Особенно необходима она для граждан:

- неработающих;
- людей старше 60 лет;
- людей, чья профессия связана с большими контактами (работники детских садов, школ, медицинский персонал)
- имеющих хронические заболевания;
- часто и длительно болеющих.

Вакцинация проводится БЕСПЛАТНО! При себе иметь полис.

Приглашаем вас в каб. № 209

Пн	8.00-20.00
Вт	8.00-20.00
Ср	8.00-20.00
Чт	8.00-20.00
Пт	8.00-20.00
<u>СБ</u>	9.00-16.00