

# ОБЕРЕЖНО: ГРИП!

**Грип** – це гостре вірусне захворювання, яке передається через повітря від хворої людини до здорової при розмові, чханні, кашлі. З кожним роком зростає число випадків з важким чи атиповим перебігом.

## Рекомендації щодо профілактики захворювання на грип:

- Проводьте профілактичні щеплення, попередньо проконсультувавшись з дільничним терапевтом, або сімейним лікарем;
- Уникайте місць великого скупчення людей;
- При кашлі або чханні, необхідно прикривати носа та рота хустинкою, яку після використання потрібно викинути у смітник;
- Часто мийте руки з милом. Ефективно діє протирання рук вологими серветками, що містять у своєму складі спирт.
- Намагайтеся не торкатися очей, носа та рота, оскільки вони є можливими «воротами» проникнення збудника вірусу в організм.
- Постійно провітрюйте приміщення та проводьте вологе прибирання.

## Перші ознаки грипу:

- підвищення температури тіла (інколи без підвищення температури);
- головний біль, біль у горлі та м'язах тіла;
- загальна слабкість;
- кашель, нежить;
- відчуття холоду (лихоманка);
- при важкому перебігу - блювота, діарея.

## Якщо в сім'ї хворий на грип, необхідно:

- Ізолювати його в окреме приміщення (кімнату);
- Обмежити доступ до хворого членів родини;
- Під час спілкування з хворим необхідно надягати марлеву пов'язку (6-8 шарів), яку потрібно змінювати кожні 4 години;
- У хворого на грип повинен бути окремий посуд, рушник, засоби особистої гігієни;
- Регулярно провітрюйте приміщення та підтримуйте чистоту;
- По можливості, проводити бактерицидне знезараження повітря за допомогою ультрафіолету.

Протягом усього гострого періоду хворий повинен дотримуватись **суворого ліжкового режиму**.

Дієта – молочно-рослинна з великим вмістом вітамінів, вживанням гарячого чаю з лимоном, молока з медом, плодів калини, чорної смородини, малини, настою плодів липи, листя ромашки, евкаліпта, лужних мінеральних вод. Противірусною дією володіють також продукти з часником та цибулею.

## Не займайтеся самолікуванням !

**При появі симптомів захворювання необхідно обов'язково звернутися до сімейного лікаря або дільничного терапевта за місцем проживання!**

Додаткову інформацію можна отримати за телефонами:

обласна санітарно-епідеміологічна станція – 55-16-17

міська санітарно-епідеміологічна станція – 55-07-06

Головне управління охорони здоров'я обласної державної адміністрації. Обласний центр здоров'я  
Відповідальний за випуск В.Задорожний

м. Чернівці 2011р.

Друк: ТОВ «ДрукАрт»