

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15, факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru
[http:// 66.rospotrebnadzor.ru](http://66.rospotrebnadzor.ru)
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

11.10.2023г.
№ 66-20-011/17- -2023

Грипп, меры профилактики

Грипп — это острое респираторное заболевание, которое вызывает высокую температуру, слабость, кашель, насморк и другие симптомы. Он вызывается группой вирусов, передающихся от человека к человеку через капли при кашле или чихании. Грипп может быть очень серьезным и привести к осложнениям, поэтому важно знать, как защитить себя и своих близких от этой болезни.

Меры профилактики гриппа.

Вакцинация. Это одна из наиболее эффективных мер профилактики гриппа. Вакцина предотвращает заражение вирусом гриппа и уменьшает тяжесть заболевания в случае заражения. Рекомендуется вакцинация каждый год, особенно для людей, у которых повышенный риск осложнений от гриппа, включая детей, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями.

Регулярное мытье рук. Грипп передается через капли, содержащие вирусы, которые могут оказаться на поверхностях, на которых находился зараженный человек. Регулярное мытье рук с мылом и водой помогает уменьшить риск заражения гриппом.

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Если возможно, избегайте близких контактов с людьми, страдающими гриппом, особенно если вы сами находитесь в группе с повышенным риском осложнений от гриппа.

Использование масок. Маски могут помочь уменьшить риск заражения гриппом, особенно если вы находитесь в месте с больными людьми. Однако, маска должна быть зафиксирована на лице и меняться каждые 2-3 часа.

Постарайтесь не прикасаться к своему носу, губам и глазам. Нос, губы и глаза — это места, где вирусы могут попасть в организм. Постарайтесь не прикасаться к этим местам руками.

Соблюдайте правила гигиены. При чихании или кашле прикрывайте рот и нос локтем или бумагой. Пользуйтесь отдельными полотенцами, зубными щетками, посудой и принадлежностями гигиены.

Важно отметить, что грипп может быть очень серьезным заболеванием и привести к осложнениям, поэтому необходимо соблюдать все меры профилактики. Если у вас есть симптомы гриппа, обратитесь за медицинской помощью как можно быстрее. Берегите своё здоровье и здоровье окружающих!

Врач-эпидемиолог
Первоуральского филиала
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

Хусаинов Р.Э.