

Что делать, если я уже заболел (-а) гриппом?

- ◆ Оставайтесь дома хотя бы на один день после того, как снизится температура.
- ◆ Больше отдыхайте.
- ◆ Больше пейте.
- ◆ Узнайте у врача, следует ли принимать противовирусные препараты.

Что нужно знать о пандемии гриппа?

- ◆ Причиной пандемии гриппа (эпидемии в мировом масштабе) является новый вирус гриппа, который поражает людей по всему миру. У большинства людей нет иммунитета (защиты) против этого вируса.
- ◆ Пандемии гриппа случаются редко. За последние 100 лет зарегистрировано только 4 пандемии гриппа, но все они имели серьезные последствия.
- ◆ Сезонная вакцина от гриппа может не защитить вас от пандемии гриппа. В таком случае необходимо разработать новую вакцину, а это займет время.
- ◆ В случае пандемии придерживайтесь здоровых привычек и принимайте противовирусные препараты по назначению врача.

Дополнительные ресурсы

Департамент здравоохранения штата
Нью-Джерси

<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

Центры контроля и профилактики
заболеваний (CDC)
www.cdc.gov/flu

Подпишитесь на нас в социальных сетях:
Facebook, Instagram, Twitter: @NJDeptofHealth
Snapchat: @NJDOH



Департамент здравоохранения штата
Нью-Джерси

Центр контроля за эпидемическими
заболеваниями

Программа профилактических прививок

POBox 369

Trenton, NJ

Тел.: 609-826-4861

Все о гриппе

Как сохранить
здоровье в сезон
гриппа

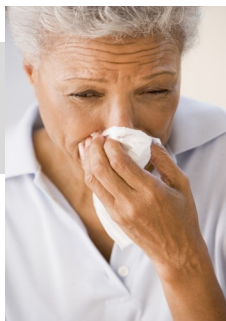


Что такое грипп?

Грипп вызывают вирусы, которые поражают нос, горло и легкие. Он легко передается от зараженного вирусом человека при кашле, чихании или во время разговора. Гриппом легко заразиться, если дотронуться до поверхности или предмета, на котором есть вирус, а потом поднести руку ко рту, носу или глазам.

Каковы симптомы гриппа?

- ♦ высокая температура,
- ♦ кашель,
- ♦ боль в горле,
- ♦ насморк или заложенность носа,
- ♦ боль в мышцах и ломота в теле,
- ♦ головная боль,
- ♦ усталость (утомляемость), рвота и диарея.



Кто рискует заразиться гриппом?

Заразиться гриппом может каждый, даже здоровый человек. Однако у некоторых людей высок риск развития серьезных осложнений в случае заражения гриппом. К ним относятся:

- ♦ дети в возрасте до 5 лет;
- ♦ взрослые в возрасте 65 лет;
- ♦ беременные женщины;
- ♦ люди с хроническими заболеваниями (астма, диабет или ослабленная иммунная система).



Защитите себя от гриппа: 3 простых действия

1. Проходите вакцинацию от гриппа каждый год

Проходить вакцинацию рекомендуется всем в возрасте от 6 месяцев и старше.

2. Придерживайтесь здоровых привычек

Прикрывайте рот платком или сгибом локтя, когда кашляете или чихаете, чаще мойте руки, избегайте общения с больными, чаще протирайте предметы общего пользования и поверхности.

3. Принимайте противовирусные препараты по назначению врача

Противовирусные препараты наиболее эффективны, если их прием начать в течение 2 дней после начала болезни. Если начать их прием позже, они помогут ослабить симптомы. Всегда следуйте инструкциям по применению этих препаратов.

Почему необходимо проходить вакцинацию каждый год?

- ♦ Каждый год вакцину против гриппа проверяют и при необходимости обновляют, чтобы она не потеряла эффективность против меняющихся вирусов гриппа.
- ♦ Защита, которую обеспечивает вакцина от гриппа, со временем слабеет, поэтому ежегодная вакцинация наиболее эффективна.

Когда следует пройти вакцинацию от гриппа?

Пройти вакцинацию от гриппа следует, как только вакцина станет доступна. Организму требуется около двух недель после введения вакцины, чтобы выработать иммунитет против гриппа, поэтому лучше пройти вакцинацию до конца октября. Сезон гриппа может продолжаться до мая. Если вы сделаете прививку позже, она все равно защитит вас.

Когда можно заразиться от окружающих?

Окружающие могут передавать вирус гриппа в течение 24 часов до появления симптомов заболевания и в течение недели после появления симптомов. Риск заражения от детей сохраняется еще дольше.

