

НОХЧИЙН ПАЧХЪАЛКХАН  
ХЪАЛХА МАРТАНАН УРХАЛЛИН  
КІОШТАН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮД-  
ЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН ХЪУКМАТ  
«ГІОЙТА ЮБРТАН ДЕХИЙЛАН Р. АРС-  
АНУКАЕВН ЦІАРАХ ЮККЪЕРА №3  
ЙОЛУ ИШКОЛ»



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕ-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №3  
СЕЛА ГОЙТЫ ИМЕНИ Р.АРСАНУКАЕВА»  
УРУС-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬ-  
НОГО РАЙОНА  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Адрес электронной почты: [goyti\\_3@mail.ru](mailto:goyti_3@mail.ru)  
Сайт: [goyti-3.edu95.ru](http://goyti-3.edu95.ru)



366502, ЧР, Урус-Мартановский район,  
с. Гойты,  
улица Х. Гончаева, 79  
тел. 8(928) 745-00-70

МБОУ «СОШ №3 с. Гойты имени Р. Арсанукаева»

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА



Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной степени тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Чаще всего подвержены заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, люди с ослабленным иммунитетом, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями (бронхиальной астмой, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями).

### **ПРАВИЛО № 1. МОЙТЕ**

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье рук с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, спреями.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

### **ПРАВИЛО № 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Вирус легко передается от больного человека к здоровому, воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок в общественном транспорте и многолюдных мест.

Не трогайте руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями, проникая в организм через слизистые оболочки.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску перед посещением помещений с большим скоплением людей, менять маску следует через каждые 2 часа. Также используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

### **ПРАВИЛО № 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность. Потребляйте пищевые продукты, богатые белками, минеральными веществами, фитонцидами (лук, чеснок), витаминами, в том числе витамином С (черная смородина, лимон, шиповник, цитрусовые и др.).

### **ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА.**

Самые распространённые симптомы гриппа:

- высокая температура тела в 97% случаев,
- кашель в 94% случаев,
- насморк в 59% случаев,



- боль в горле в 50% случаев,
- головная боль в 47% случаев,
- учащенное дыхание в 41% случаев,
- боли в мышцах в 35% случаев,
- конъюнктивит в 9% случаев.

В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Самолечение может привести к развитию осложнений гриппа.

Характерная особенность гриппа — раннее появление осложнений. При сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день заболевания.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии у многих пациентов наблюдается в течение 24 часов. Развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу, вызвав врача на дом.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте людных мест. Надевайте лицевую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.



Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

