



## Группы повышенного риска

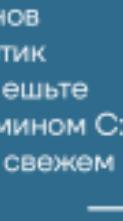
наиболее тяжелое течение гриппа  
может наблюдаться у:

- пациентов старше 65 лет
- детей младшего возраста
- беременных женщин
- людей с хроническими заболеваниями  
(сахарный диабет, астма, заболевания легких,  
гипертония, ишемическая болезнь сердца,  
ожирение, онкология)



**Срочно вызывайте скорую помощь (103 или 112),  
если появился любой из этих опасных признаков  
(промедление может быть опасным для жизни,  
особенно если человек входит в группу риска)**

- Становится тяжело дышать: не хватает воздуха даже в состоянии покоя, дыхание заметно участилось или стало поверхностным
- Появилась боль в груди: больно делать вдох или выдох, возникает острая боль при кашле
- Изменилось поведение: появилась необычная сонливость, речь стала невнятной, возникла сильная спутанность сознания
- Резко ухудшилось общее состояние: сильное головокружение, учащенное сердцебиение в покое, синюшность губ или кончиков пальцев



**Почему грипп так заразен:**

- В мороз вирус гриппа не погибает, может долго жить на холодных поверхностях, например, на дверных ручках или поручнях в транспорте
- Один чих может распространить огромное количество вирусов (примерно столько же, сколько капель в стакане воды), которые разлетаются до 8 метров
- Высокая температура при гриппе – это не враг, а помощник организма. При температуре 38-39°C вирусы размножаются гораздо медленнее. Поэтому не стоит сразу сбивать невысокую температуру, если нет сильного дискомфорта



## Как защитить себя от гриппа (даже самая лучшая защита не дает 100% гарантии, но значительно снижает риск заболеть):

- Держитесь подальше от больных людей — на расстоянии не менее 2 метров от чихающих и кашляющих людей

• Правильно носите маску, меняйте каждые 2-3 часа, не трогайте маску руками, когда она надета

• Проветривайте помещения — открывайте окна хотя бы на 5-10 минут каждые 2 часа

• Мойте руки правильно — после транспорта, магазинов и других общественных мест, носите с собой антисептик

• Укрепляйте организм — спите не меньше 7-8 часов, ешьте больше сезонных овощей и фруктов, продукты с витамином С: цитрусовые, квашенную капусту, шиповник, гуляйте на свежем воздухе хотя бы 30 минут в день



## Поделись информацией с друзьями и близкими

