

## Что следует делать, если вы заболели гриппом?

- Остаться дома до тех пор, пока с момента последнего повышения температуры пройдет не менее 24 часов.
- Много отдыхать.
- Пить много жидкости.
- Уточнить у своего поставщика медицинских услуг, нужно ли принимать противовирусные препараты.



## Дополнительные ресурсы

Департамент здравоохранения  
New Jersey

[nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml](http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml)

Центры контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

[cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

Подпишитесь на страницы Департамента здравоохранения New Jersey @NJDeptofHealth в следующих социальных сетях: Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn и YouTube.



New Jersey Department of Health  
Communicable Disease Service  
Vaccine Preventable Disease Program  
PO Box 369, Trenton, NJ  
609-826-4861



# Основная информация о гриппе

Рекомендации о том, как оставаться здоровыми в сезон гриппа



## Что следует знать о пандемии гриппа?

- Пандемия гриппа (вспышки заболевания по всему миру) обусловлена распространением нового вируса гриппа, которым заражаются люди в разных частях планеты. У большинства людей отсутствует иммунитет к вирусу (нет никакой защиты от него).
- Пандемия гриппа — редкое явление. За последние 100 лет было всего четыре пандемии гриппа, однако все они были очень серьезными.
- Сезонная вакцинация от гриппа, вероятно, не спасет вас от пандемии гриппа. Необходимо изобрести новую вакцину, а на это требуется время.
- Во время пандемии не забывайте придерживаться здоровых привычек и принимать противовирусные препараты согласно назначению вашего поставщика медицинских услуг.

## Что такое грипп?

Грипп вызывается вирусами, которые попадают в нос, горло и легкие. Он легко распространяется от человека к человеку, когда больной человек кашляет, чихает или разговаривает. Гриппом также можно заболеть, если прикоснуться к поверхности или предмету, на которых присутствует вирус гриппа, а затем коснуться своего рта, носа или глаз.

## Какие симптомы характерны для гриппа?

- Повышение температуры
- Кашель
- Боль в горле
- Насморк или заложенность носа
- Боли в мышцах или в теле
- Головные боли
- Усталость
- Рвота и диарея



## Кто подвержен риску заболеть гриппом?

Заболеть гриппом может кто угодно, даже здоровый человек. Некоторые люди подвержены высокому риску осложнений, если заболеют гриппом, например:

- Дети младше 5 лет
- Взрослые старше 65 лет включительно
- Беременные женщины
- Люди с хроническими заболеваниями (астма, сахарный диабет или ослабленный иммунитет)

## Выполните три действия для борьбы с гриппом

- 1 Прививайтесь от гриппа каждый год.**  
Вакцина рекомендована любому человеку в возрасте от 6 месяцев.
- 2 Придерживайтесь здоровых привычек.**  
Прикрывайте рот, когда кашляете и чихаете, платком или рукавом (сгибом локтя), часто мойте руки, избегайте больных людей, очищайте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются.
- 3 Принимайте противовирусные препараты, если ваш поставщик медицинских услуг их назначил.**  
Противовирусные препараты наиболее эффективны, если начать их прием в течение двух дней с момента заболевания, но даже если начать их прием позже, они все равно могут снизить выраженность симптомов. Придерживайтесь инструкции по приему данных препаратов.



## Зачем нужно прививаться каждый год?

- Вакцину от гриппа проверяют каждый год и иногда ее состав обновляют, чтобы он соответствовал меняющимся вирусам гриппа.
- Защита, которую обеспечивает вакцина от гриппа, снижается со временем, поэтому ежегодная вакцинация — оптимальный вариант.

## Когда следует прививаться от гриппа?

Вам следует сделать прививку от гриппа сразу же, как только она появится в соответствующем сезоне. После вакцинации в течение приблизительно двух недель в вашем организме будет формироваться защита от гриппа, поэтому лучше всего сделать прививку до конца октября, если получится. Сезон гриппа может продолжаться до мая. Даже если вы сделаете прививку позже в течение сезона, она все равно может вас защитить.

## Когда люди бывают заразными?

Люди могут распространять вирус гриппа еще за сутки **до** того, как почувствуют себя больными, и еще около недели после появления у них симптомов. Дети могут заражать других людей в течение еще большего периода времени.

