

# ГРИПП ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ! И ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГРИПП?

## Осложнения:



**БРОНХИТ**  
(воспаление  
бронхов)



**ПНЕВМОНИЯ**  
(воспаление  
легких)



**ПИЕЛОНЕФРИТ**  
(воспаление  
почечных  
лоханок)



**МИОКАРДИТ**  
(поражение сердечной  
мышцы (миокарда),  
как правило  
воспалительного  
характера)



**МИОЗИТ**  
(воспалительное  
поражение  
скелетной  
мускулатуры)



**СИНУСИТ**  
(воспаление слизистой  
оболочки одной  
или нескольких  
придаточных  
пазух носа)



**МЕНИНГИТ**  
(воспаление оболочек  
головного мозга  
и спинного  
мозга)



**ОТИТ**  
(воспаление  
в ухе)



**ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ**  
(воспаление  
почечных  
 клубочков)



**ПЕРИКАРДИТ**  
(воспаление  
оболочки  
сердца)



**ЭНЦЕФАЛИТ**  
(воспаление  
головного  
мозга)



# ПРОФИЛАКТИКА:

СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ ОТ  
ГРИППА (перед вакцинацией обязательно  
проконсультируйтесь с врачом)



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ, включая закаливание

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,  
тщательное и часто мытье рук



ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (магазинов, общественного  
транспорта и т.д.)



ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ,  
проводите влажную уборку и проветривание  
помещений

ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОДНОРАЗОВЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК



ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ФРУКТЫ  
И ОВОЩИ, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»

(4942) 45-01-35  
г. Кострома, ул. Ленина, 151  
[cmp@lpu.dzo-kostroma.ru](mailto:cmp@lpu.dzo-kostroma.ru)  
[ok.ru/zdorovaya.kostroma/](http://ok.ru/zdorovaya.kostroma/)  
[vk.com/zdorovaya\\_kostroma](https://vk.com/zdorovaya_kostroma)



ОГБУЗ «Центр медицинской  
профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНИЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

