

! ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ,
ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ
С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП**

**РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
САЛФЕТКАМИ,
СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ**

**РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ
И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ**

**ПРИНИМАЙТЕ
ПОЛИВИТАМИННЫЕ
КОМПЛЕКСЫ, МОРСЫ
ИЗ КЛЮКВЫ,
БРУСНИКИ, ЛУК,
ЧЕСНОК, ЦИТРУСОВЫЕ.**

**ПРИКРЫВАЙТЕ
НОС ИЛИ РОТ
ОДНОРАЗОВЫМИ
САЛФЕТКАМИ, КОГДА
КАШЛЯЕТЕ ИЛИ
ЧИХАЕТЕ**

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА
ДО ПОЛНОГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
(ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ
В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ
МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ
НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.**



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ.
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!
Несвоевременное обращение
к врачу, может привести
к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**



Профилактика гриппа

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2 суток.

Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб; ■ Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

Как не заболеть гриппом

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы
лук и чеснок!



Влажная уборка,
проветривание!

Ношение
маски!



Сон не менее
8 часов!



Частое
мытьё рук!

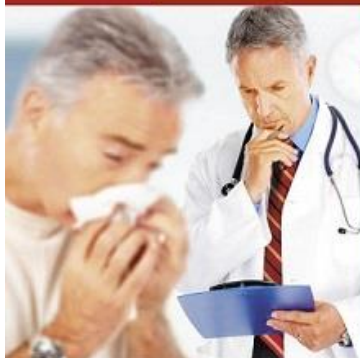


Противовирусные
препараты,
витамины!

Будьте здоровы!

ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?



КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:

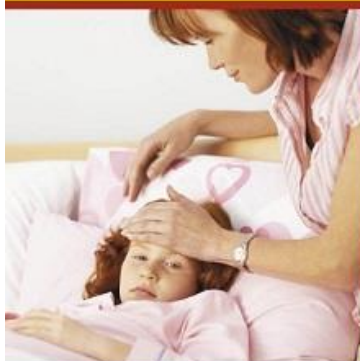
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- БОЛИ В МЫШЦАХ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- КАШЕЛЬ
- БОЛЬ В ГОРЛЕ
- НАСМОРК



ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ ПРИКРЫВАЙТЕ НОС ИЛИ РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ
- ✓ НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ
- ✓ КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СДЕРЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ. МАСКУ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
- ✓ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
- ✓ НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)

✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- ✓ ЗАБОЛЕВШИЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
- ✓ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ И УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВРАЧА
- ✓ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

✓ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ И МАРЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ, ЧТОБЫ НЕ РАСПРОСТРАНИТЬ ИНФЕКЦИЮ ВНУТРИ СЕМЬИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА

✓ ПРОДЛИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ДОМА НА 7 ДНЕЙ – ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО УЛУЧШИТСЯ РАНЬШЕ

✓ ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕБОЛЕЛИ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА БЕЗ ПРИЕМА ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И МЕСТ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП
- ✓ РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ
- ✓ НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ: ПРОВЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА И НАЛИЧИЕ ДРУГИХ СИМПТОМОВ ГРИППА

✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

✓ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПЕЙТЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ

✓ ВАКЦИНАЦИЯ – ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОДХОДИТ, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ