

Профилактика гриппа

Профилактика:

- ☐ часто и тщательно мойте с мылом руки, лицо, носовые ходы
- ☐ избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми, носите маску
- ☐ придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность
- ☐ пейте больше жидкости: соки, минеральная вода, травяные отвары, морсы
- ☐ ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С: клюква, лимон, цитрусовые, киви и т.д
- ☐ дезинфицируйте поверхности (дверных ручек, столов, телефонов, айпадов и гаджетов и т.п), чаще проветривайте помещения

Что надо делать :

- ☐ при первых симптомах оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- ☐ немедленно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям
- ☐ прилягте и пейте больше жидкости
- ☐ не занимайтесь самолечением
- ☐ тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания, пользуйтесь одноразовыми салфетками
- ☐ выделите отдельную посуду на время болезни



Симптомы:

- ☐ повышение температуры тела до 39-40 С
- ☐ головные боли
- ☐ кашель, затруднение дыхания
- ☐ озноб
- ☐ мышечные боли, боли в суставах
- ☐ рвота
- ☐ диарея

Осторожно – грипп!

Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

укрепляйте иммунитет

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

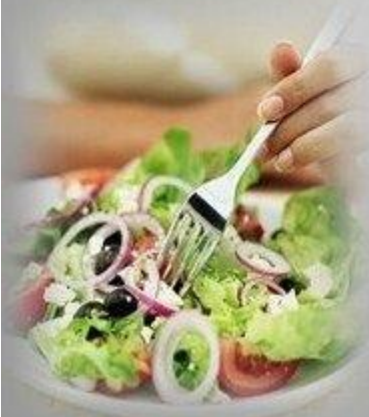
принимайте меры профилактики

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

осторожно - грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких





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.

Основные симптомы проявления заболевания:

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

Инкубационный период - от нескольких часов до 2 суток.



Болезнь начинается внезапно!

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 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.



Оставайтесь дома, если Вы заболели!
Не ходите на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



ПРОФИЛАКТИКА

Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



Не трогайте лицо немытыми руками!

Регулярно мойте руки!



✗ НЕТ



✗ НЕТ



✓ ДА

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых

