

Информации по профилактике гриппа/ОРВИ

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным и воздушно-пылевым путями при разговоре, кашле, чихании больного. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены и посуду больного.

Первые симптомы гриппа:

- ✓ подъем температуры до 39;
- ✓ головные боли и боли в пояснице;
- ✓ першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабостью;
- ✓ выделений из носа, как правило, нет.

Общая продолжительность лихорадочного периода составляет от 4 до 5 дней.

Как можно подхватить любой вирус?

При проезде в метро или в любом другом транспорте, открывании дверей при посещении общественных мест, рукопожатиях, прикасаниях к глазам или носу и ЭТОГО ДОСТАТОЧНО, чтобы заболеть.

Слизистая глаза - «большой аэродром» для вируса, а руки с «радостью его туда доставляют».

Как предотвратить заболевание?

ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ!

Как правильно мыть руки?

- ✓ выдавить большого количества жидкого мыла или взять мыло в руки и как следует намылить руки (делать это нужно не менее 5 секунд);
- ✓ втирать мыло необходимо сначала между пальцами, затем - большой палец, ногти, ладонь с обеих сторон (не менее 1 минуты).

Если вы на работе или учебе:

- ✓ проветривать помещение по 15-20 минут три-пять раз в день;
- ✓ необходимо протирать спиртовой салфеткой клавиатуру, мышь, экран телефон один-два раза в день;
- ✓ можно носить респираторную разовую маску для своей безопасности, но менять ее необходимо не реже, чем 1 раз в 2 часа.

Когда вернулись домой после рабочего дня:

- ✓ после мытья рук необходимо промыть носовые ходы мыльным раствором, затем тщательно – проточной водой.

Если все-таки заболели:

- ✓ остаться дома и вызвать врача;
- ✓ использовать респираторную разовую маску, чтобы не заражать других, и каждые два часа менять ее.

В целях предупреждения заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями необходимо укреплять и закалять организм. Высыпаться, соблюдать режим труда и отдыха, заниматься физкультурой и спортом, стараться больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одеваться по погоде, стараться не переохлаждаться при нахождении на улице.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включить в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест брать с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрывать рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование. Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. При первых признаках заболевания необходимо обращаться к врачу.



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



СУХОЙ КАШЕЛЬ



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



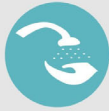
**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**