

# 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



**ОРВИ  
 ГРИПП  
 ПРОФИЛАКТИКА**

**Регулярно проветривайте помещение**



**Избегайте мест массового скопления людей!**



**Не трогайте лицо немытыми руками!**

**Регулярно мойте руки!**



**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**

