

*С вирусом не дружим!
Вирус гриппа нам не нужен,
Без него живём – не тужим.
Мы на месте не сидим,
С ним дружить мы не хотим.*

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Защитите себя и своих близких



Как передаётся инфекция:

основные пути и механизмы

ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ

передаётся через воздух от больного человека при разговоре, чихании или кашле



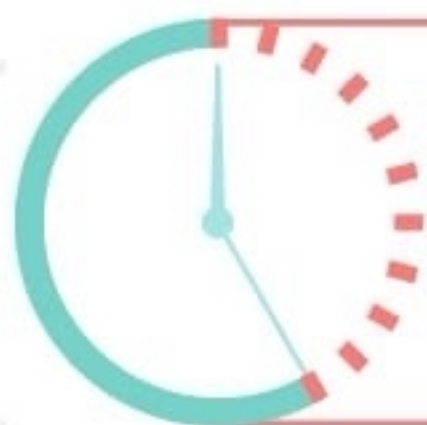
БЫТОВОЙ

передаётся через прикосновение к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса



от 2 до 9 часов

вирус сохраняет заражающую способность в воздухе



Восприимчивость к инфекции зависит от состояния иммунитета человека

Ключ к защите здоровья:

соблюдайте расстояние и этикет



Прикрывайте нос и рот одноразовыми платками при кашле и чихании



Не трогайте руками глаза, нос и рот



В период эпидемии откажитесь от посещений общественных мест



Избегайте близких контактов с больными людьми



Заболели? Оставайтесь дома



Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания

Чистота — залог здоровья



МОЙТЕ руки с мылом перед едой, по возвращении с улицы, после пользования общими предметами или



ПРОТИРАЙТЕ их дезинфицирующими средствами



ПРИНИМАЙТЕ водные процедуры



СЛЕДИТЕ за чистотой одежды

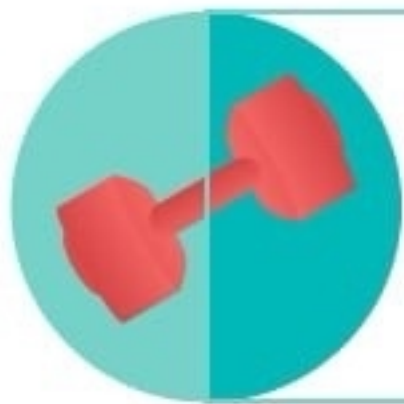


ОДЕВАЙТЕСЬ по погоде



Ключ к долголетию:

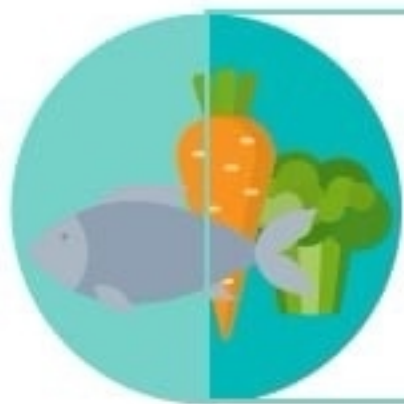
ведите здоровый образ жизни



Ведите здоровый образ жизни



Соблюдайте здоровый режим дня, не переутомляйтесь



Употребляйте продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами



Гуляйте на свежем воздухе

Соблюдайте режим

проветривания и влажной уборки



ПРОВЕТРИВАЙТЕ помещение



ПРОВОДИТЕ влажную уборку
и дезинфекцию поверхностей



ОБЕСПЕЧЬТЕ
увлажнение воздуха

Что делать, если ты заболел?



Оставайтесь дома!



Отдыхайте: сон и постельный режим помогают выздоровлению и снижению риска осложнений.



Пейте много жидкости: питье помогает избежать обезвоживания, способствует разжижению слизи, она будет легче выводиться. Тёплый чай успокаивает першение и боль в горле.



Ешьте здоровую пищу: важно в период болезни есть фрукты и овощи, богатые витамином С.



Не занимайтесь самолечением — обратитесь к врачу!

Отличить и распознать: вирусные инфекции против гриппа

ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

- симптомы заболевания нарастают постепенно
- температура тела не повышается более чем до 38,5°C
- недомогание, быстрая утомляемость
- кашель практически с первого дня
- насморк, частое чихание
- увеличение лимфатических узлов
- красное горло имеет рыхлую структуру
- возможен налёт на слизистых
- период выздоровления составляет 7-10 дней

ГРИПП

- состояние ухудшается стремительно
- температура тела может повыситься за 2 часа до 39°C и выше
- сильная головная боль, покраснение глаз и слабость в теле
- может появиться кашель
- нос закладывает не сильно, проходит обычно на вторые сутки
- горло может краснеть и отекать, но оно не рыхлое.
- после гриппа могут быть головокружения, плохой аппетит, раздражительность, бессонница
- период выздоровления составляет около 3-4 недель и опасен «второй волной» заболевания

Памятка для родителей:

как защитить детей от инфекции

НЕОБХОДИМО:

ВИРУС ГРИППА ЗАРАЗЕН!

- Сделать прививку против гриппа
- Проводить влажную уборку
- Регулярно проветривать помещение
- Научить ребёнка часто мыть руки с мылом
- Научить ребёнка кашлять и чихать в салфетку
- Объяснить ребёнку, что опасно подходить к больному ближе, чем на полтора - два метра
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения)
- Воздержаться от посещения мест скопления людей

РОДИТЕЛИ - ХОРОШИЙ ПРИМЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ!

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте их выполнения от окружающих!