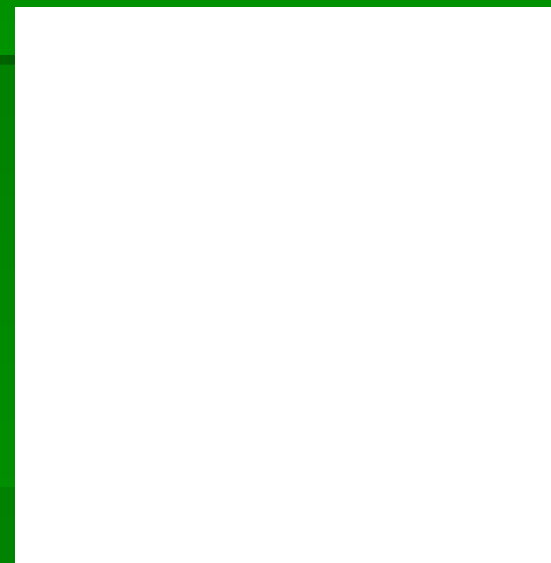
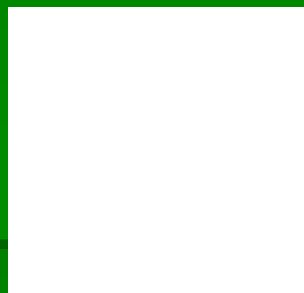


«Профилактика ОРВИ и гриппа»

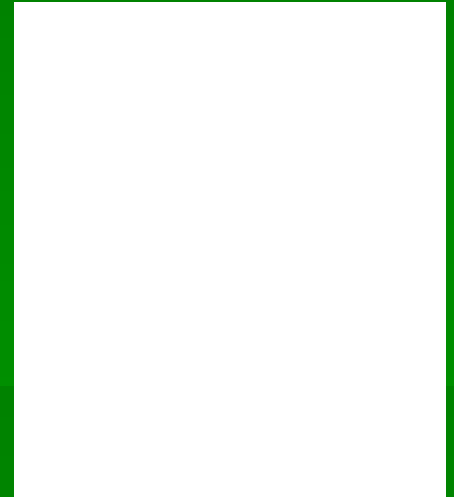


Пути передачи инфекции



Симптомы заболевания

- - высокая температура;
- - озноб и слабость;
- - боль и ломота во всем теле;
- - кашель;
- - головная боль;
- - насморк или заложенность носа



ПРОФИЛАКТИКА

**Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является
ВАКЦИНАЦИЯ**

ПРОФИЛАКТИКА



комфортный
температурный режим
помещений;



регулярное
проветривание, влажная
уборка помещений;




одеваться
по погоде

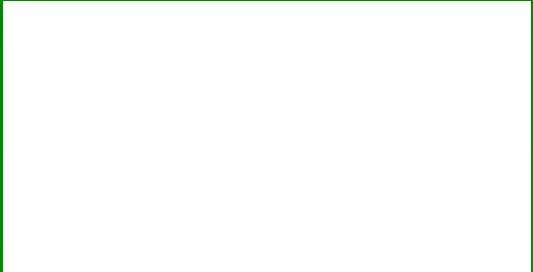
ПРОФИЛИКТИКА

- Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле
- Избегайте прикосновений ко своему рту и носу
- Соблюдайте «дистанцию» при общении

ПРОФИЛАКТИКА



**Тщательно и часто
мойте руки с мылом
или
протирайте их
дезинфицирующими
средствами.**



ПРОФИЛАКТИКА


- Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.
- Сократите время пребывания в местах скопления людей

ПРОФИЛАКТИКА


Здоровый образ жизни:

- достаточный сон;
- правильное питание;
- закаливание;
- физическая активность

ПРОФИЛАКТИКА



Правильно
используйте
медицинскую
маску



Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим
- Обратиться за медицинской помощью
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску
- Пить много жидкости

ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ

- Разместить больного в отдельной комнате.
- Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.
- Частое проветривание и влажная уборка помещения
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!