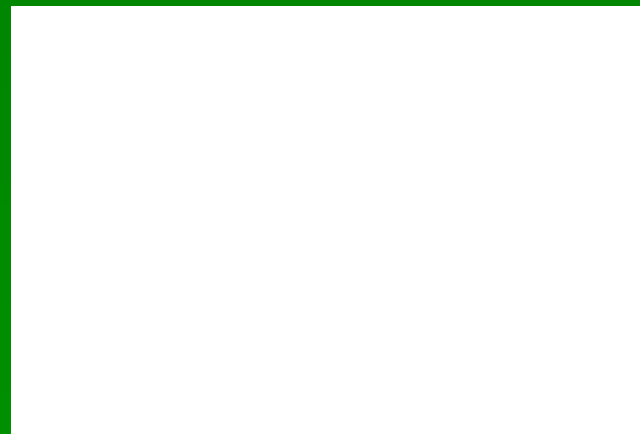
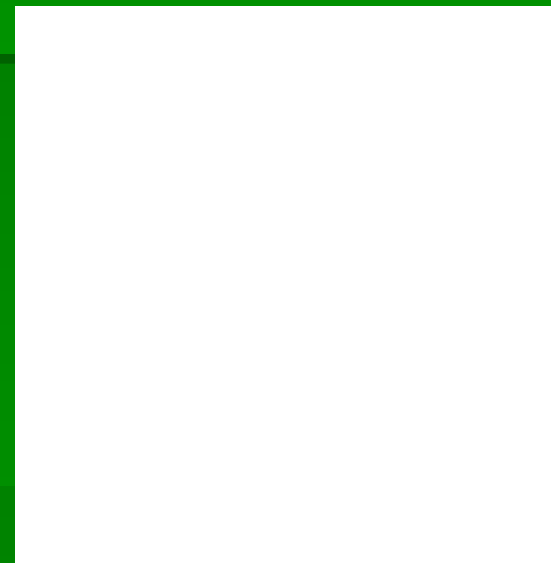


# «Профилактика ОРВИ и гриппа»

---

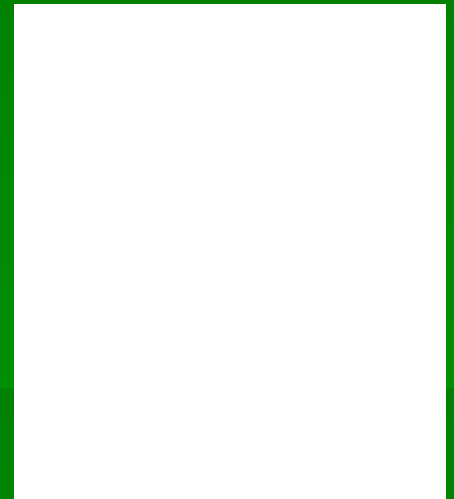


# Пути передачи инфекции



# 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

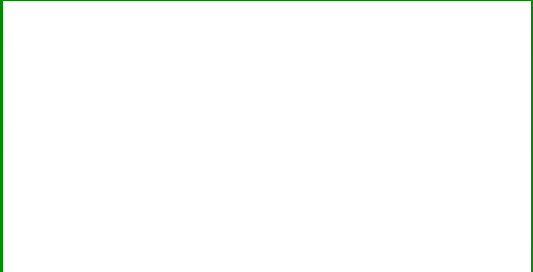
# ПРОФИЛИКТИКА

- 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!**