



# «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



# ГРИПП или ПРОСТУДА?



|   | ОРВИ   | ГРИПП  |
|---|--|--|
| <b>Начало болезни</b>                     | Чаще плавное   | Всегда острое  |
| <b>Температура тела</b>                   | Выше 38°C поднимается редко                              | 39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня   |
| <b>Интоксикация организма</b>             | Слабая, общее состояние удовлетворительное               | Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно. |
| <b>Кашель, дискомфорт в области груди</b> | Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу | Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки  |
| <b>Насморк и заложенность носа</b>        | Часто основной симптом                                   | Появляется не сразу, выражены не так ярко  |
| <b>Горло (покраснение и боль)</b>         | Один из основных симптомов                               | В первые дни болезни проявляется не всегда   |
| <b>Покраснение глаз</b>                   | Если присоединяется бактериальная инфекция               | Частый симптом   |



# 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!**