

ОСТОРОЖНО!
ГРИПП!



БУЗ ВО Центр по профилактике инфекционных заболеваний

«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
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня
Интоксикация организма	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.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом



ПРОФИЛАКТИКА

Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является

ВАКЦИНАЦИЯ



Вакцинация против гриппа – самый эффективный способ профилактики гриппа

Если ты не хочешь болеть!

Если ты хочешь жить активной жизнью!

Если ты хочешь встречаться с друзьями, кататься на коньках и лыжах!

Если ты хочешь учиться!

ЗНАЧИТ ТЫ УЖЕ

ПРИВИЛСЯ ПРОТИВ ГРИППА!!!



ПРОФИЛАКТИКА



- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде;
- рациональное питание;
- прогулки на свежем воздухе



ПРОФИЛИКТИКА



Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле;

Используйте одноразовые носовые платки;

Избегайте прикосновений ко своему рту и носу;

Мойте чаще руки;

Соблюдайте «дистанцию» при общении;

Избегайте места массового скопления людей (гипермаркеты, кинотеатры)



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;
Прогулки на свежем воздухе



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 воды, чая, сока, жидкости
- Принимать противовирусные препараты (по назначению врача)

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



Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

***Не забудьте сделать
прививку против
гриппа!!!!***