

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
<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**



# *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!!!!***