

# ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА- ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



## 1. Личная гигиена.

Множество заболеваний связано с невымытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.

### Последовательность процедуры МЫТЬЯ



## **2. Промываем нос.**

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.





### **3.Одеваем маски.**

Рекомендуется как средство индивидуальной профилактики. Каждый человек может ее носить, чтобы защитить органы дыхания от проникновения вирусов гриппа и ОРВИ. Но обязательное условие - менять маску нужно каждые три - четыре часа.



**4.Тщательная уборка помещений.** Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

## Профилактика



- Комфортный температурный режим помещений;
- Регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- Одежда по погоде.





**5.Избегайте массовых скоплений людей.** В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус ВЫСОК.



**6. Сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие физкультурой, прогулки.**





**7. Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация - вакцинация,** когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

## **ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА**

**Вам поможет только**

# **ПРИВИВКА**

- **Грипп - массовая и грозная инфекция, не щадящая ни взрослых, ни детей.**
- **Грипп коварен. Несмотря на успехи медицины и усилия врачей, от гриппа и его осложнений ежегодно в мире погибают люди.**





Давайте подведем

## КТО В ГРУППЕ РИСКА?

В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОННОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ  
НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ У СЛЕДУЮЩИХ ГРУПП:



ДЕТИ ДО 2-Х ЛЕТ  
(ОСОБЕННО ДО  
6 МЕСЯЦЕВ)



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ  
(СТАРШЕ 65 ЛЕТ)



ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,  
АСТМОЙ, ДИАБЕТОМ



ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ  
ИММУНИТЕТОМ,  
БОЛЬНЫЕ РАКОМ, ВИЧ-  
ИНФЕКЦИЕЙ

ГРИППОМ МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК, НЕСМОТРЯ НА  
ВОЗРАСТ, ПОЛ, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



**ПРИВИВАЙТЕСЬ**



**МОЙТЕ РУКИ**



**ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ**



**ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



**ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ**



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АНТИСЕПТИКОМ**



**НЕ КАШЛЯЙТЕ НА  
ПРОХОЖИХ**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**



**УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ  
О ГРИППЕ И МЕТОДАХ  
ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**





# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1

**Закрепите маску так,**  
чтобы она плотно закрывала рот,  
нос и подбородок



6

**Если маска стала сырой,**  
то ее нужно немедленно сменить  
на новую и сухую



2

**Использованную**  
маску необходимо сразу  
выбросить в мусорное ведро



7

Меняйте маску каждые  
**2-4 часа**



3

**Не стоит носить маску**  
на свежем воздухе



8

Надевать маску нужно  
**цветной**  
стороной наружу



4

После ухода за больным маску  
нужно снять и сразу выбросить,  
**не надевайте**  
ее повторно



5

**Снимать маску**  
нужно за ушные петельки.  
Если затронули поверхность,  
то тщательно помойте руки с мылом



9

**Не кладите**  
использованную маску  
в карман или сумку

## ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми,  
у которых кашель,  
чихание или насморк



В местах массового скопления людей  
(в помещении или общественном  
транспорте)



При уходе  
за больным

**Важно!**  
Медицинская  
маска не может обе-  
спечить полной защиты  
от заболевания. Чтобы  
не заразиться, нужно  
соблюдать и другие  
профилактические  
меры.



ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА  
ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?



### ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.

### ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:



- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха



### У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРоятНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Правильный выбор – прививка  
против гриппа!



**Помните!  
Ваше здоровье -  
в Ваших руках!**