

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, НЕСМОТРА 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!**