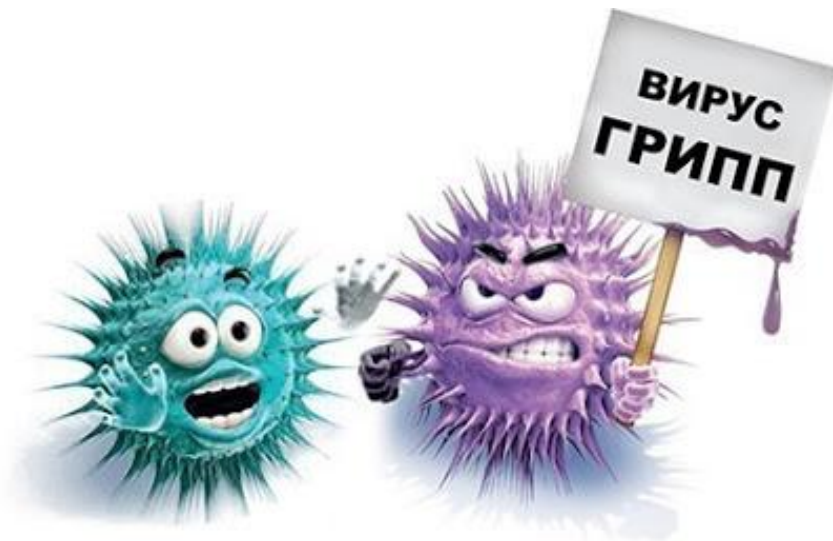


# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О СЕЗОННОМ ГРИППЕ?



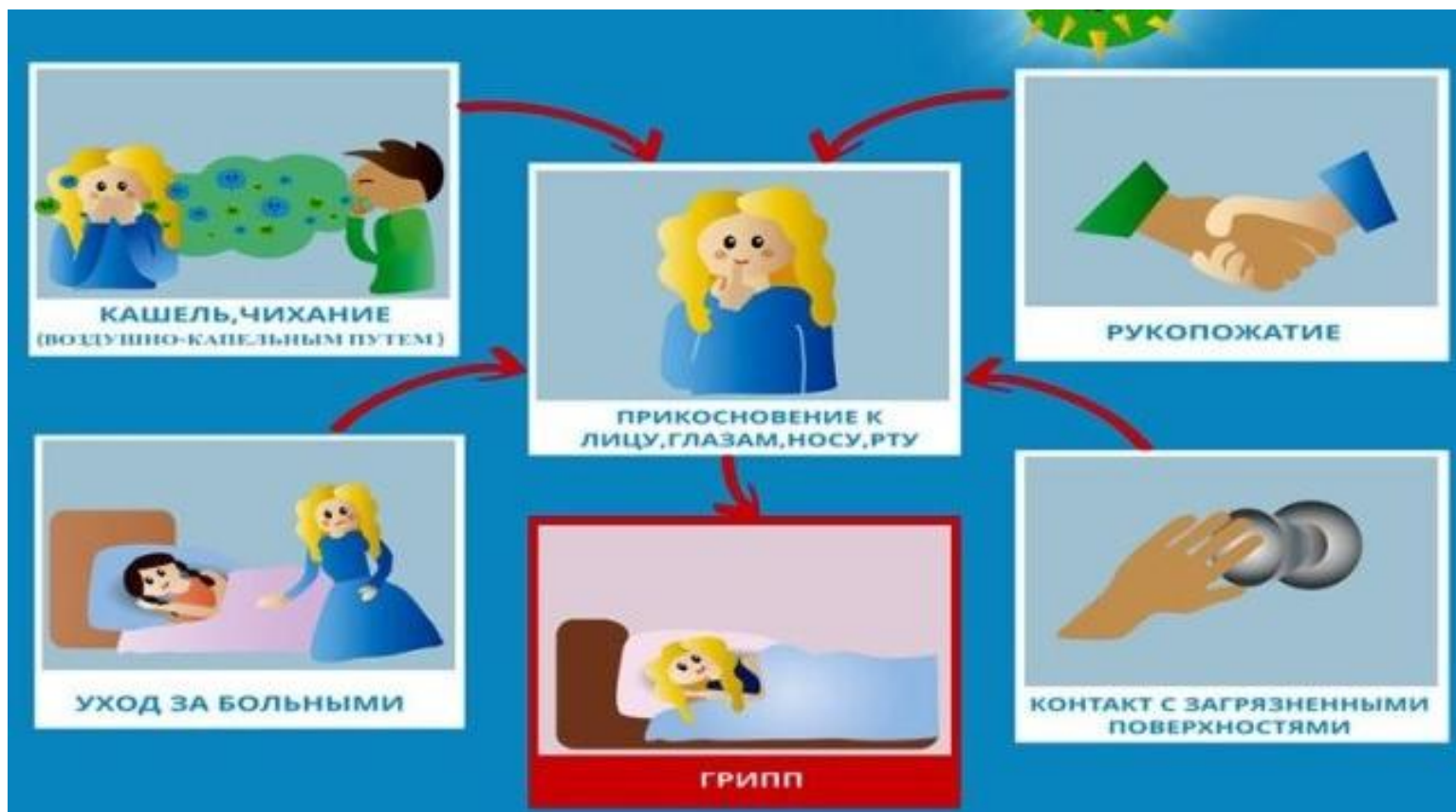
**ГБУЗ ПК «Центр медицинской профилактики»**

2020 год



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ

ГРИПП - это инфекционное заболевание,  
возбудителем которого является вирус





# СИМПТОМЫ ГРИППА



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА, ОЗНОБ**



**ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ**



**ЛОМОТА  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/  
ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ  
КАШЕЛЬ И  
ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ**



**СЛАБОСТЬ**



**ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА,  
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ  
ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ**



# ЧТО ДЕЛАТЬ?

## САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить  
диагноз и назначить необходи-  
мое лечение

## ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

**38 – 39°С** вызовите  
участкового врача на дом  
либо бригаду скорой  
помощи!

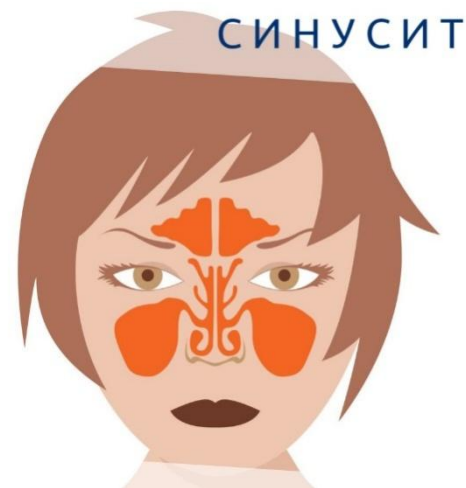
## КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может  
привести к тяжелейшим  
ослоднениям





# ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ДЕТЕЙ?





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

# КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА?



- СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
- ВАКЦИНАЦИЯ
- ВЫРАБОТКА АНТИТЕЛ
- ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

# ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ ВАКЦИНАЦИИ?

## СВОЕВРЕМЕННО СТАВИТЬ ПРИВИВКУ\*

Рекомендовано прививаться всем , начиная с 6 месяцев. Обязательно подлежат вакцинации:

1. медицинские работники;
2. работники образовательных организаций;
3. работники транспорта, коммунальной сферы;
4. беременные женщины;
5. лица старше 60 лет;
6. лица страдающие заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, часто болеющие ОРВИ;
7. студенты, школьники, дети, посещающие ДОУ.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

# НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



**РЕГУЛЯРНО МЫТЬ  
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ  
ОБРАБАТЫВАТЬ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ  
СРЕДСТВАМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



**ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ**



**ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



# АНТИСЕПТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК

*Стандартная методика втирания EN-1500*

*Общая продолжительность процедуры 30 секунд*



**1**  
Ладонь к ладони,  
включая запястья



**2**  
Правая ладонь  
на левую тыльную сторону  
кисти и наоборот



**3**  
Ладонь к ладони  
с перекрещенными  
пальцами



**4**  
Пальцы в «замок», тыльной  
стороной пальцев  
растирать ладонь другой руки



**5**  
Кругообразное растирание  
левого большого пальца  
в закрытой ладони правой  
руки и наоборот



**6**  
Кругообразное втирание  
сомкнутых кончиков пальцев  
правой руки на левой ладони  
и наоборот

# НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



• Сбалансированное питание



• Проветривание



• Закаливание



• Питьевой режим





# ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ



**ВЫЗВАТЬ ВРАЧА,  
НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ**



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ**



**ПИТЬ МНОГО  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ**



**ПРОВОЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ**



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



[WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)