



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ



ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ



ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



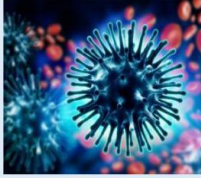
ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ



Осторожно! Грипп!

Источник инфекции

Основным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Крайне редко возможно заражение гриппом от больных животных (свиней, собак, птиц и др.), однако, как правило, передача от человека к человеку у этого вида вируса гриппа не происходит.

Что делать, если заболели?

- немедленно вызвать врача (фельдшера) из поликлиники на дом, а в ночное и вечернее время – бригаду скорой медицинской помощи
- оставаться дома, соблюдать постельный режим
- категорически запрещено заниматься самолечением
- недопустимо самостоятельно начинать прием антибиотиков
- употреблять большое количество жидкости
- использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле

Как защитить себя от гриппа?

- наиболее эффективный способ профилактики гриппа – это ВАКЦИНАЦИЯ в преэпидемический период
- сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством
- избегать тесных контактов с больными
- регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку
- вести здоровый образ жизни: высыпаться, правильно питаться, заниматься физической культурой

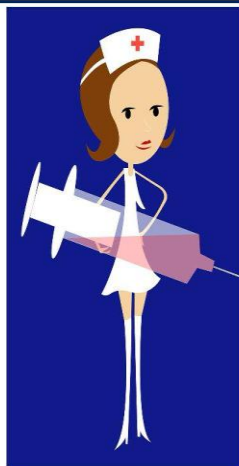


Где сделать прививку от гриппа?

- в поликлинике по месту жительства
- в городских центрах вакцинопрофилактики
- в мобильных прививочных пунктах

ПОМНИТЕ – ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

Самый верный шаг для защиты от гриппа



Союз
педиатров
России

Последствия гриппа

Ежегодные эпидемии гриппа - это 3 - 5 миллионов случаев тяжелых форм болезни и 250 - 500 тысяч случаев смерти во всем мире.

Инфекция легко и быстро распространяется в местах скопления людей при чихании, кашле и даже разговоре, а также через руки и предметы, инфицированные вирусом.



КТО НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН РИСКУ?

Дети и младенцы;

Беременные женщины;

Пожилые люди;

Пациенты с хроническими заболеваниями сердца и легких, почек;

Больные с сахарным диабетом;

Люди с избыточным весом

Работники с профессиональным риском большого числа контактов (учителя, медики, продавцы и т.д.)

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое 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 осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

• Остаться дома и соблюдать постельный режим

• Выполнять все рекомендации лечащего врача

• При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком

• Своевременно принимать лекарства

• Пить как можно больше жидкости*



! По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

• Регулярно проветривать помещение, где находится больной

• При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*



- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюда с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансированно питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до эпидемии

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора