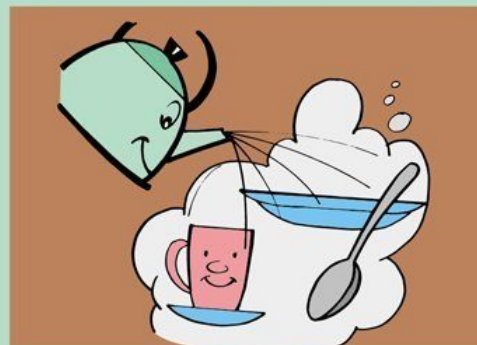




Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



Часто проветривайте комнату



Ежедневно проводите влажную уборку



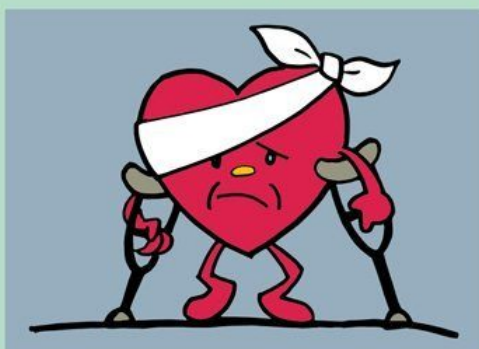
ГРИПП

МОЖНО

ПРЕДУПРЕДИТЬ!



Ограничьте посещения массовых мероприятий



Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача



Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели



Регулярно мойте руки



Закаляйтесь! Предупреждайте заболевания!

Грипп рядом!

Чтобы не заболеть:

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
 - ❖ Одевайтесь по сезону;
 - ❖ Избегайте переохлаждения;
 - ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:
лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма **поливитаминами.**



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:



- **Самолечение при гриппе опасно!**
- **Срочно вызвать врача на дом!**
- **До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!**
- **Постельный режим обязателен!**
- **Ношение масок в семье, где есть больной гриппом – обязательно!**
- **Пейте много теплой жидкости: щелочные минеральные воды, соки, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой, калиной!**
- **Необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений!**

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Вирус гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

Симптомы:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).



ПРОФИЛАКТИКА:

Мировой и отечественный опыт борьбы с гриппом показывает, что именно вакцинопрофилактика является наиболее доступным средством индивидуальной и массовой защиты от этого тяжелого заболевания.

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает ее.

В период подъема заболеваемости гриппом, необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующими средствами, пользуйтесь одноразовыми полотенцами;
- реже прикасайтесь к глазам и носу;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- принимайте большое количество жидкости;
- откажитесь от посещения массовых мероприятий, театров, клубов и пр.;
- побольше гуляйте на свежем воздухе;
- используйте для защиты органов дыхания одноразовые маски.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ОРВИ)



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — группа болезней, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся поражением различных отделов верхних дыхательных путей.

СИМПТОМЫ: высокая температура тела, озноб, лихорадка, сильная головная боль, мышечные и суставные боли, ломота во всём теле, заложенность носа, боль в горле, сильный кашель.

Очень важно отличать грипп от других вирусных инфекций. Почему?

ПРИ ГРИППЕ:

- высокий показатель смертности – по статистике медицинских организаций, от гриппа и его вариаций ежегодно умирают до 500 тыс. человек по всему миру. В годы пандемий – более 1 млн;
- осложнения заболевания – грипп способен подавлять иммунитет и разрушать тканевые барьеры организма. **Из наиболее опасных осложнений: несколько видов пневмонии, абсцесс легкого, менингит, поражение печени, миокардит, неврит и аллергический шок.**



**ВАЖНО
ПОМНИТЬ!**



Отличить грипп от других вирусных инфекций (ОРВИ) практически невозможно, т.к. их клиническая симптоматика имеет множество сходных черт. Точный диагноз может поставить только врач!

Незамедлительно следует вызвать врача, если:

- Температура тела выше 40 °С
- Лихорадка длится более 3 дней
- Если появилась одышка и сильные боли в груди при дыхании
- Дезориентация, потеря или нарушение сознания
- Судороги, развившиеся впервые, или судороги на фоне температуры
- Повторная рвота и диарея
- Лицам старше 60 лет



ПОМНИТЕ! САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ, ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПО ПОВОДУ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!

ПРОФИЛАКТИКА

1. Проводить регулярно влажную уборку, проветривание помещений.
2. Часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если отсутствуют условия для мытья рук, можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством на основе спирта или дезинфицирующего раствора.
До 80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки.
3. Прикрывать рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, использованную салфетку выбрасывать.
4. Принимать аскорбиновую кислоту, поливитамины, продукты с повышенным содержанием витамина С – цитрусовые, клюкву, квашеную капусту, пить морсы, компоты, фруктовые соки и др.
5. Повышать и укреплять свой иммунитет.
6. Больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом.
7. Избегать тесного контакта с заболевшими людьми, реже посещать места массового скопления людей, если это невозможно, носить маску.
8. В случае появления признаков заболевания, особенно детям, беременным, лицам пожилого возраста следует обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение, лекарственные препараты принимать по назначениям врача.

