



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



ССАДЕНИЕ/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

Грипп: важнейшие факты и рекомендации ВОЗ



Что надо знать о сезонном гриппе?

Грипп - это заболевание, вызываемое вирусами сезонного гриппа. Эти вирусы передаются от человека человеку.

Как распознать грипп?



Внезапная высокая температура



Головная боль



Кашель или боль в горле



Мышечные боли

Что делать, если у вас грипп?



При кашле или чихании прикрывайте рот рукой/локтем или салфеткой



Чаше мойте руки



Больше отдыхайте



Пейте больше воды и полноценно питайтесь



Если состояние не улучшается или вы входите в группу высокого риска, обращайтесь за медицинской помощью



Всемирная организация здравоохранения

HEALTH EMERGENCIES programme

Как предотвратить грипп?

Лучший способ предотвращения гриппа - это ежегодная вакцинация.



Вакцинация особенно важна для людей, подвергающихся высокому риску развития осложнений.

Это следующие группы:

- Беременные женщины
- Люди старше 65 лет
- Дети от 6 месяцев до 5 лет
- Люди с хроническими заболеваниями

Люди, которые живут с людьми из группы высокого риска или осуществляют уход за ними

ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:

8



1/ Сделайте прививку от гриппа.

Она не защищает от заболевания полностью, но в случае заражения у привитого человека грипп протекает значительно легче и без осложнений. Делать прививку следует до наступления эпидемии и на фоне полного здоровья.



2/ Больше бывайте на свежем воздухе.

Полезно гулять в лесу и парковой зоне, а физические упражнения на свежем воздухе обогащают организм кислородом и приносят двойную пользу.



3/ Проветривайте помещения.

Увлажняйте воздух и пейте больше жидкости, чтобы не пересушить слизистые организма.



4/ Питайтесь полноценно.

Ешьте свежие фрукты и овощи, употребляйте кисломолочные продукты и соки. Пейте чай с лимоном, малиновым вареньем, калиной - они содержат витамин С.



5/ Спите не менее 8 часов в сутки, ложитесь не позднее 22 часов.

Старайтесь делать все дела в светлое время суток и оставляйте себе время для отдыха по вечерам. Старайтесь избегать стрессов, которые подрывают иммунитет, и не переутомляйтесь.



6/ Используйте народные методы профилактики.

Ешьте лук и чеснок, добавляйте их в свежем виде в первые блюда, салаты и т.д.



7/ Чаще мойте руки.

Частое мытье рук - это простой и эффективный способ уберечь себя от инфекции.



8/ Следите за состоянием слизистой оболочки носа и по возможности старайтесь избегать мест скопления людей во время эпидемии.

Смазывайте носовые ходы противовирусными мазями перед выходом из дома. Надевайте плотную марлевую повязку при посещении людных мест и не забывайте ее менять. После посещения - орошайте слизистую оболочку носа солевым раствором.



Если же Вы заболели - оставайтесь дома и вызовите врача. Антибиотики при вирусной инфекции не помогают!

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

СИМПТОМЫ



Резкий подъем температуры тела



Головная боль



Ломота в мышцах и суставах



Боль в горле



Желудочно-кишечные расстройства



Слабость



Боль при движении глаз



Сухой кашель

ПРОФИЛАКТИКА



Вести здоровый образ жизни



Регулярно мыть руки с мылом



Использовать одноразовые салфетки



Своевременно вакцинироваться



Избегать большого скопления людей



Избегать контактов с больными

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО...



Соблюдать постельный режим



Не заниматься самолечением, вызвать врача



Использовать средства защиты



Обильное потребление теплой жидкости



Проводить влажную уборку



Проветривать помещение