

ГРИПП

Как защитить себя и других



Прикрывай рот и нос, когда кашляешь или чихаешь



Если у тебя симптомы гриппа, оставайся дома, не выходи на улицу, не посещай общественные места



Регулярно мой руки с мылом



Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



Если у тебя симптомы гриппа, не приближайся к окружающим более, чем на 1 метр



Избегай объятий, рукопожатий и поцелуев при встрече



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Если у тебя симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу





Внимание: грипп!!!

- **Грипп** – самое массовое заболевание.
- **Возбудитель** передаётся воздушно-капельным путём: **при разговоре, кашле, чихании.**
- **Восприимчивость** к гриппу очень высока! **Наиболее опасен больной в первые дни болезни.**
- **Грипп** развивается внезапно!
- **Признаки:** появляется озноб, лихорадка, головная боль, повышенная температура, слабость, сонливость, рвота. Через некоторое время появляется кашель, насморк.
- **Продолжительность** гриппа без осложнений пять-шесть дней.
- **Грипп** опасен осложнениями!

Во время эпидемии
избегайте посещения
массовых мероприятий!



ОРВИ или

ГРИПП?

ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4–5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

**высока вероятность заражения
высокопатогенным гриппом
A/H1N1**



ПОМНИТЕ! Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
www.yamalcmp.ru



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.

- Тщательно мойте руки.

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!**

Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы
лук и чеснок!



Влажная уборка,
проветривание!

Ношение
маски!



Сон не менее
8 часов!



Частое
мытьё рук!



Противовирусные
препараты,
витамины!

Будьте здоровы!