

# ОПАСНО! ГРИПП



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



БОЛЬ В  
МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ ЖЕЖЕНИЕ  
ЗАГОРЛЕ



СУХОЙ  
КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕНОЕ  
ДЫХАНИЕ



СЛАБОСТЬ



СЛАБОНОЕ  
ОЩУЩЕНИЕ  
НАСТРОЕНИЯ  
ПЛОХОТА  
(СВЕТЛОФОРС)



БОЛЬ  
ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ

## ПРОФИЛАКТИКА



ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО  
МЫТЬ РУКИ  
С МЫЛОМ ИЛИ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
ТАЛЕТКИ ПРИ  
НИХАНИИ  
И КАШЛЕ



ОДНОВРЕМЕННО  
БАКЦИНИРОВАТЬСЯ



ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ  
ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ



НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ  
А ВЫЗВАТЬ  
ПРАКТИЧЕСКОГО  
ЛЕКАРЯ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ



ОБИЛЬНО  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ



Проводить  
ВЛАЖНОЕ  
УБОРКУ



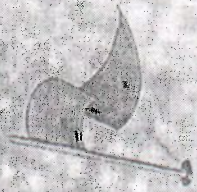
ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ

## Профилактика гриппа и ОРВИ

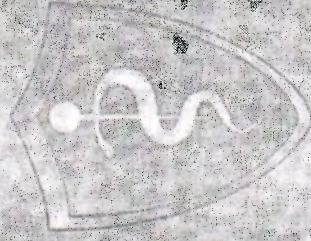
Грипп – одно из самых распространенных заболеваний, которое сопровождается нашей цивилизацией уже веками. Самая страшная пандемия гриппа известная как «испанка», в 1918 году распространилась по всему миру и за два года унесла 20 миллионов человек, а по некоторым данным эта цифра достигала 40-50 миллионов, то есть 2,5% населения Земли.



Каждый год от гриппа и его осложнений погибает около 2 миллионов человек. Самые грозными осложнениями являются воспаление легких и отек и кровоизлияниями, тяжелое поражение центральной нервной системы, токсическая форма гриппа, которые нередко заканчиваются летальным исходом. Наиболее часто токсическая форма гриппа встречается у детей раннего возраста. Самый эффективный метод защиты от гриппа на сегодняшний день – это вакцинация.



## Профилактика гриппа и ОРВИ



С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

1. Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе образовательных учреждений, в том числе в учреждениях дополнительного образования (различные кружки, секции и т.д.), имеющего первые признаки заболевания вирусной инфекцией (повышенную температуру тела, головную боль, боль в мышцах и суставах, заложенность носа, капшель и т.д.).
2. Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детское образовательное учреждение. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнения, но и для других детей, контактирующих с больным.
3. Изолировать ребенка от других членов семьи.
4. В период сезонного повышения заболеваемости ОРВИ и гриппом не рекомендуется активно пользоваться горелками транспортом и ходить в гости.

## Профилактика гриппа и ОРВИ

1. При первых признаках заболевания ребенка необходимо обратиться к врачу.

2. Обеспечить соблюдение правил личной гигиены, в том числе:

3. Соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

4. Избегать как переохлаждения, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;

5. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

6. Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

7. Во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

8. Проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

9. С целью повышения защитных сил организма рекомендуется заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

10. Для проведения вакцинации и назначения с профилактической целью противовирусных препаратов Вашему ребенку необходимо обратиться к врачу педиатру по месту жительства.