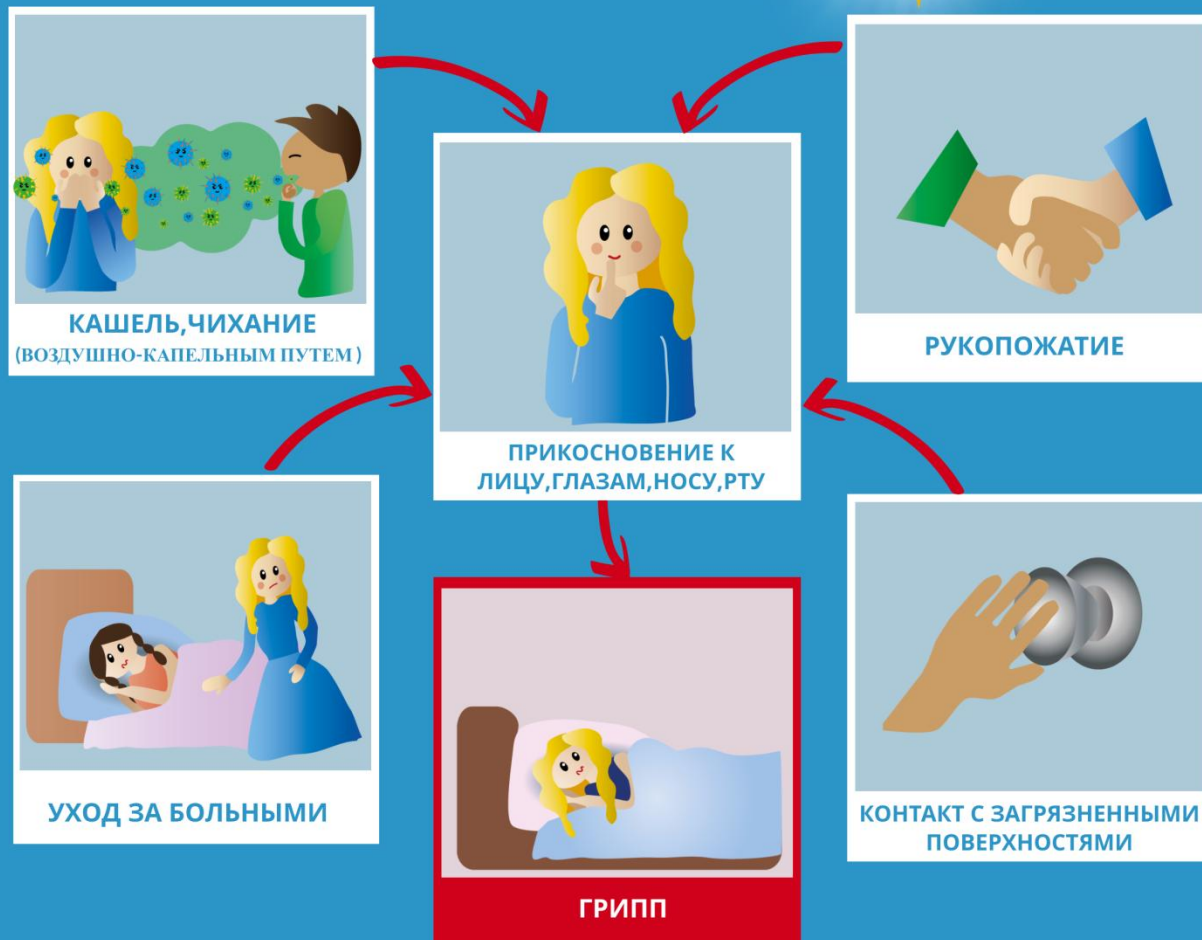
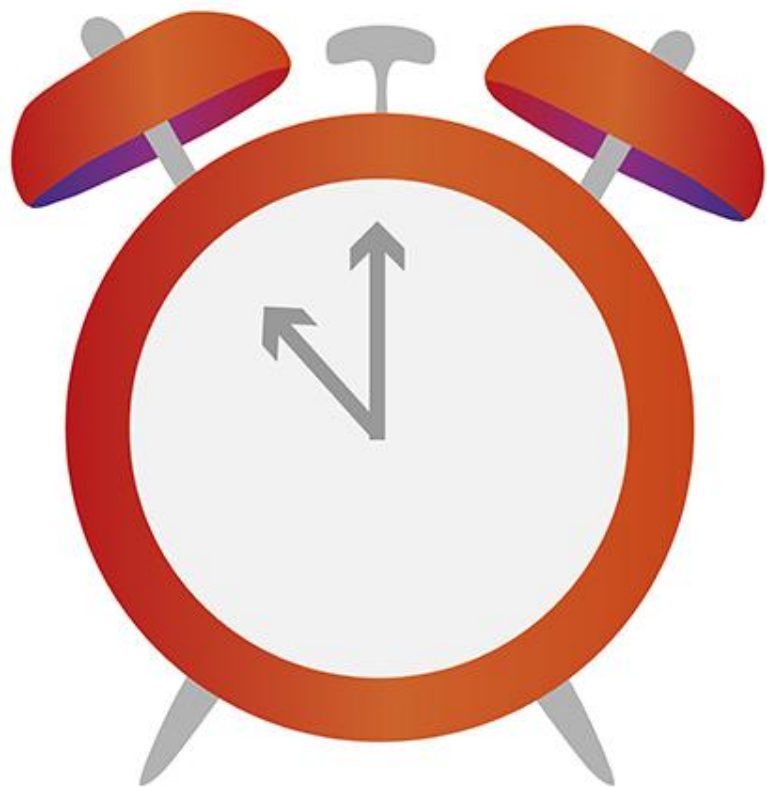


КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



**ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА**



**#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА**



<http://egon.rospotrelnadzor.ru/>

ВАКЦИНИРУЙСЯ ОТ ГРИППА

#ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ
- СЕНТЯБРЬ,
ОКТЯБРЬ,
НОЯБРЬ!

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>





**ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА**

**#НАДЕНЬ
МАСКУ!**

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>



**ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА**

**#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС**

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>

**ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА**



**#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ЗАЩИТА ОТ ГРИППА**

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>



ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА

#ЗАЩИТИСЬ
ОТ ГРИППА

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
немытыми руками



Чаше мойте руки



Пользуйтесь
дезинфицирующими
салфетками на спиртовой
основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в
период массовых
заболеваний



Ограничьте контакты с
заболевшими людьми



Влажная уборка дома
ежедневно



Пользуйтесь одноразовой
маской

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 °C 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

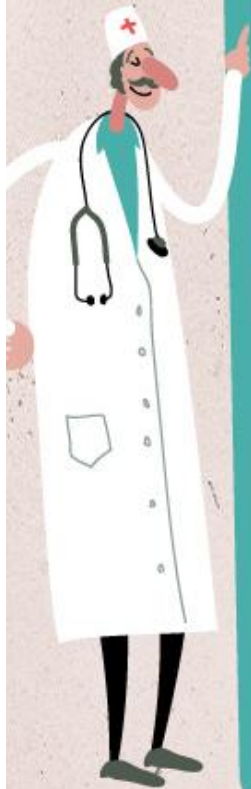
• Регулярно проветривать помещение, где находится больной

• 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 блюд 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, сбалансировано 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