



Профилактика ОРВИ и гриппа





Пути передачи инфекции



РАЗНОВИДНОСТИ ГРИППА

В ТОМ ЧИСЛЕ А Н1/Н1

проявляются близкими симптомами

- лихорадка;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль;
- кашель;
- ломота;
- озноб;
- мышечные боли.

Однако при гриппе А Н1/Н1 симптомы могут быть более тяжелыми, чем при сезонном гриппе.

Дополнительно могут наблюдаться:

- мучительный надсадный кашель с прожилками крови в мокроте;
- рвота;
- жидкий стул;
- одышка.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Остаться дома
- Обратиться за медицинской помощью
- Не заниматься самолечением

Вызов врача
на дом
с 8:00 до 20:00

Вызов врача
скорой помощи
Круглосуточно
+очень плохое
самочувствие

- лихорадка;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль;
- кашель;
- ломота;
- озноб;
- мышечные боли;
- температура тела $37,5^{\circ}\text{C}$ и выше.

- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании;
- температура тела $39-40^{\circ}\text{C}$.

До прихода врача

- обильное питье;
- принять парацетамол.

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ





Профилактика

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде.



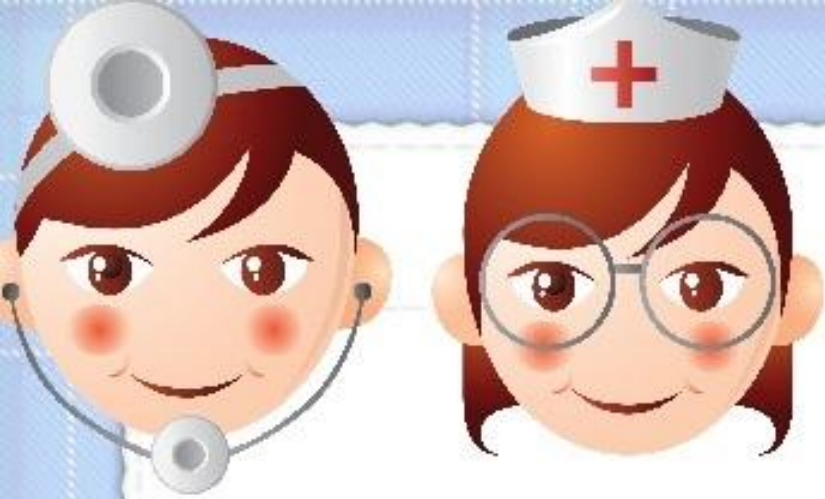


Профилактика

Здоровый образ жизни:

достаточный сон;
правильное питание;
закаливание;
физическая активность.





Профилактика

Правильно используйте
медицинскую маску.





Профилактика

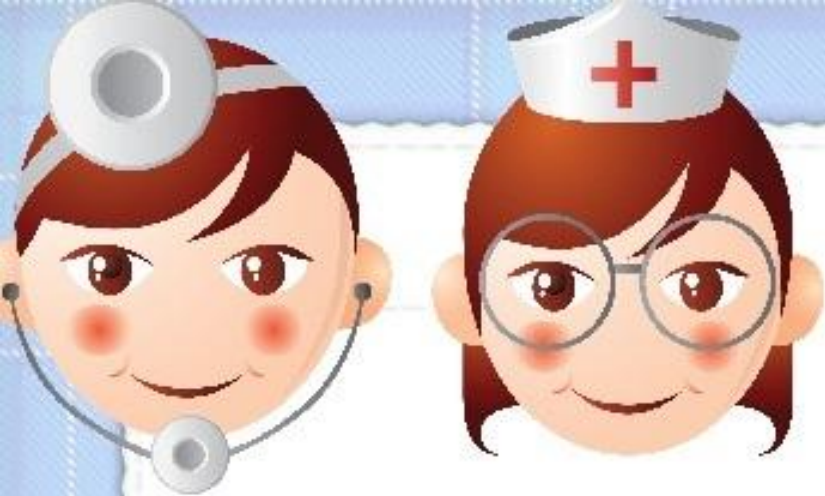
**Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является
ВАКЦИНАЦИЯ**





Я заболел. Что делать?

1. Свести к минимуму контакт с другими людьми.
2. Соблюдать постельный режим.
3. Обратиться за медицинской помощью.
4. Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску.
5. Пить много жидкости.



Если в доме больной...

1. Разместить больного в отдельной комнате.
2. Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.
3. Частое проветривание и влажная уборка помещения.
4. При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.



Материал
подготовлен с
использованием
сети Интернет

