

Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыться, нос промыть мыльной водой, а потом смазать



слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.

- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов
проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



- не здоровайтесь за руку
- держитесь подальше от кашляющих и чихающих
- полноценно питайтесь
- высыпайтесь
- принимайте витамины и рыбий жир

- избегайте мест скопления людей

У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ



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



ПРОФИЛАКТИКА



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО...





СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

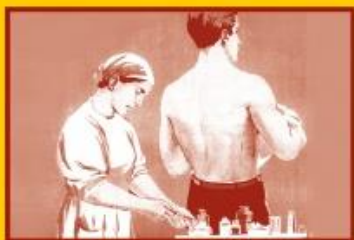
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор

Твое здоровье - В ТВОИХ РУКАХ!



Сделайте прививку от гриппа



Регулярно мойте руки



Ведите здоровый образ жизни



Используйте маски



Ограничьте пребывание
в местах скопления людей



Избегайте контактов
с заболевшими



Ваш Роспотребнадзор