

ТОПО ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ - ЭТО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВОДА ЧИСТЫХ ВОЗДУХОВ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПРОФИЛАКТИК
www.profilaktika51.ru

ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧЕХАНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОС, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ ВЫБАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА

ПОМНИТЕ!
САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИВОДИТ К СЕРЬЕЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ
И ЗАРАЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ

ВНИМАНИЕ 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 ГРИППА:

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА - ПРИВИВКА!
СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ И БУДЬ ЗДОРОВ!

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА: ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?

КАК ДЕЙСТВУЕТ ВАКЦИНА?	КОГДА ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ
В состав вакцины входят ослабленные возбудители инфекции. Они не способны вызвать болезнь, но иммунитет реагирует на них и формирует антитела.	Как можно скорее, так как оптимальный срок выработки антител - не менее трех недель. Есть и минимальный срок — три или четыре дня
КОМУ НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ?	ПОСЕТИТЕ ВРАЧА
ДЕТИ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ СТУДЕНТЫ СПЕЦИАЛИСТЫ ЛЮДИ	Перед прививкой обратитесь к терапевту или педиатру

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ СОГЛАСИИ ПАЦИЕНТА

Имеются противопоказания. необходима консультация специалиста

ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА

**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**

**ОСЛАБЛЕНИЕ/ЖЕЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**

СУХОЙ КАШЕЛЬ

**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АПЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**

**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**

РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА

**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**

**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**

**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**

КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!

vk.com/obozrenie61

Что надо знать о сезонном гриппе?

Грипп – это заболевание, вызываемое вирусами сезонного гриппа. Эти вирусы передаются от человека человеку.

Как распознать грипп?

**Высокая
температура**

Головная боль

**Кашель или боль
в горле**

**Мышечные
боли**

Что делать, если у вас грипп?

**При кашле или
чихании закрывать
рта ртом/рукой/
платком или
салфеткой**

Часто мыть руки

**Воспользоваться
лекарствами**

**Пейте больше
воды и
пополняйте
электролиты**

**Если состояние не
улучшается или вы
выходите в группу
высокого риска,
обращаться за
медицинской помощью**

Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь

МЧС
РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ

Как предотвратить грипп?

Лучший способ предотвращения гриппа – это ежегодная вакцинация.

Вакцинация особенно важна для людей, подверженных высокому риску развития осложнений. Это следующие группы:

- Беременные женщины
- Люди старше 65 лет
- Дети от 6 месяцев до 5 лет
- Люди с хроническими заболеваниями

Люди, которые живут с людьми из группы высокого риска или обеспечивают уход за ними

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?

Грипп - острый вирусное инфекционное заболевание с возбудителем гриппа, передаваемое воздушно-капельным путем при контакте и воздушно-пылевым. Гриппы - вирусы типа А, В, С.

Клиническое проявление гриппа:
впервые острое начало заболевания, сопровождаемое резким повышением температуры тела (выше 38-40°C), ознобом, головной болью, общим недомоганием, мышечными болями.

При остром начале заболевания при типичном течении гриппа в 1-2-3 дни, а в тяжелых (быстро развивающемся) до 4-5 дней наступает период, когда гриппозные симптомы исчезают, а температура тела снижается почти к нормальной температуре, обычно у детей старше 6 лет.

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей и развитием пневмонии (заболевание дыхательной системы человека, вызванное обычно острым воспалительным процессом в легких. Такое могут вызвать как люди, заразившись вирусом, так и животные, переносимые птицами, распространяющиеся бактериями и грибами).

Высокой особенностью вирусного гриппа является его способность возбудителя практически моментально превращаться под кожным покровом человека, особенно у детей, в состояние латентности (скрытое течение). Поэтому организм состоит из скрытых вирусов гриппа, которые в момент стресса или даже инкури при превращении в до-инфекционный.

Взрослый человек в возрасте среднего и пожилого способен к инфицированию в течение нескольких часов, но в большинстве - до 4-6 суток. Взрослый устойчив к инфекции, вызванной штаммами на разных генетических этапах. Уязвимость, повышенная восприимчивость.

Характерной особенностью гриппа А (H1N1) 2009 является: сохранение «искусственного» происхождения, который может развиваться у людей 2-3 дня без лечения.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- ❑ Избегать контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;
- ❑ Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в транспорте общественного назначения;
- ❑ Мыть, дезинфицировать руки (гидролизное мыло);
- ❑ Регулярно мыть руки в мыльной или протирать их антисептиком средством для обработки рук (спиртовые салфетки, кожные антисептики);
- ❑ Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- ❑ Принимать ванну с морской платом при кашле и чихании;
- ❑ Вести здоровый образ жизни (поддержание иммунитета, соблюдение питания, физическая активность);
- ❑ Часты бывать на свежем воздухе;
- ❑ Не допускать переохлаждения организма.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп представляет большую опасность для развития серьезных осложнений, особенно у детей до 12 лет. Серьезными осложнениями, как следствие гриппозной инфекции, могут быть и летальные исходы.

Осложнения гриппа:

- ❑ Возникновение пневмонии (воспаление). Инфекция проникает в легкие, гриппозная инфекция способствует развитию гриппа.
- ❑ Осложнение по стороны органов дыхательной пути и ЦНС: отиты (уши), синусит, ангина, трахеит).
- ❑ Осложнение по стороне сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- ❑ Осложнение по стороне нервной системы (менингит, энцефаломиелит, энцефалит, миелит, полиомиелитозинергия).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Сразу отсыдайте дома и немедленно вызовите врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Лечение при гриппе должно быть комплексным и комплексным, обеспечивающее восстановление организма.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим на протяжении болезни. При этом лечение заключается в обеспечении полноценного сна, обильного питья, витаминизации, прогулок на свежем воздухе, избегания интоксикационных сред.

При подтверждении диагностирования инфекции, быстрого снятия симптомов и исключения тяжелых осложнений требуется лечение. Поскольку, если заболевание гриппом, необходимо регулярно проветривать, проводить уборку в помещении, дезинфицировать средства.

Человек имеет право обратиться к врачу с болезнью гриппом и избежать тяжелых последствий интоксикации.



Министерство
Здравоохранения
Республики Казахстан



ОПАСНО!

ГРИПП



Грипп – это инфекционная заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от момента заболевания.

СИМПТОМЫ



Покраснение горла
Боль при глотании
Отек



Повышение
температуры



Внезапное
кашлевое
приступы



Мышечная
боль
в теле



Сильная
головная
боль



Сильная
слабость



Внезапное
повышение
температуры
тела



Вне
внезапного
повышения
температуры
тела

ПРОФИЛАКТИКА



Вести
здоровый
образ жизни



Регулярно
мыть руки
с мылом и
водой
минимум
30 секунд



Использовать
специальное
средство
для
дезинфекции
в комнате



Использовать
специальное
средство
для защиты
от вирусов



Избегать
близкого
контакта
с больными
лицами



Избегать
близкого
контакта
с больными

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



Остаться дома
и соблюдать
режим
постельного
режима



Использовать
специальное
средство
для защиты
от вирусов



Использовать
специальное
средство
для защиты
от вирусов



Использовать
специальное
средство
для защиты
от вирусов



Использовать
специальное
средство
для защиты
от вирусов



Использовать
специальное
средство
для защиты
от вирусов

ВНИМАНИЕ!

**БЕСПЛАТНАЯ
ВАКЦИНАЦИЯ**

**СДЕЛАЙТЕ
ПРИВИВКУ!**

 **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ
ОТ ГРИППА!**