
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, ЖОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА
ПОМНИТЕ:
САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИВОДИТ К СЕРЬЁЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ
И ЗАРАЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ!

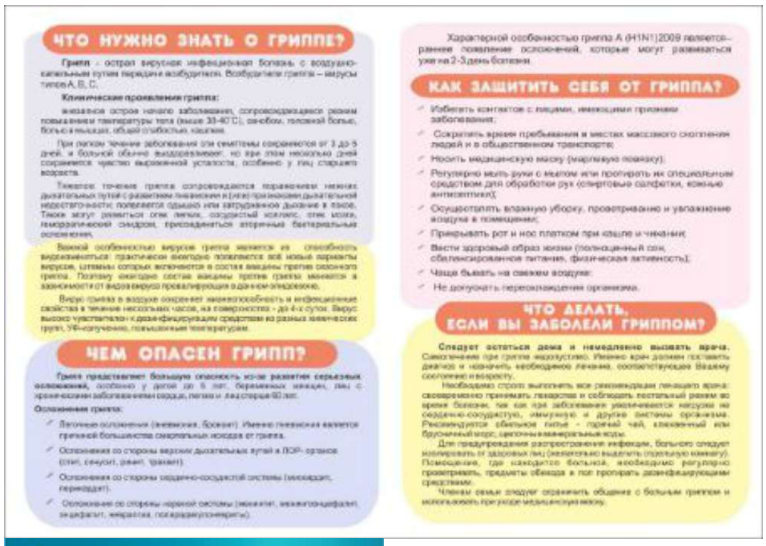

ВНИМАНИЕ ГРИПП!
Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно - капельным путем.
Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.
СИМПТОМЫ ГРИППА:
РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
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?
В состав вакцины входят ослабленные возбудители инфекции. Они не способны вызвать болезнь, но иммунитет реагирует на них и формирует антитела.
КОГДА ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ
Как можно скорее, так как оптимальный срок выработки антител - не менее трех недель. Есть и минимальный срок — три или четыре дня
КОМУ НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ?
ДЕТЯМ
ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
СТУДЕНТАМ ШКОЛЬНИКАМ
СПЕЦИАЛИСТАМ
ЛЮДЯМ
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА
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
ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ
СУХОЙ КАШЕЛЬ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА
ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА
СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ
ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЕЛЕ
ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
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!
ПРИВИВОЧНЫЙ КАБИНЕТ


Что надо знать о сезонном гриппе?
Грипп - это заболевание, вызываемое вирусами сезонного гриппа. Эти вирусы передаются от человека человеку.
Как распознать грипп?
Внезапная высокая температура
Головная боль
Кашель или боль в горле
Мышечные боли
Что делать, если у вас грипп?
Всемирная организация здравоохранения
HEALTH EMERGENCIES
Как предотвратить грипп?
Лучший способ предотвращения гриппа - это ежегодная вакцинация.
Вакцинация особенно важна для людей, подвергающихся 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 осуществляют уход за ними


ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?
Грипп - острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Возбудители гриппа – вирусы типов А, В, С.
Клинические проявления гриппа:
ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?
Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
Чаще бывать на свежем воздухе;
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?
Следует остаться дома и немедленно вызвать врача.


ОПАСНО!
ГРИПП
СИМПТОМЫ
ПРОФИЛАКТИКА
ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:


ВНИМАНИЕ!
БЕСПЛАТНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ!
ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ГРИППА!