

Пять правил по профилактике гриппа

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычной (сезонной) ОРВИ. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Если вы заболели, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ПРАВИЛО 5. ИЗОЛИРУЙТЕ БОЛЬНОГО

Если заболел ваш родственник или ребенок, выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Как правильно носить маску?

— маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

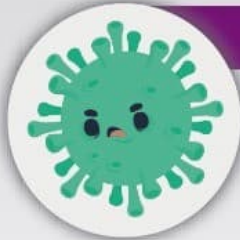


Министерство здравоохранения
Краснодарского края



ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики"
министерства здравоохранения
Краснодарского края

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ

- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ УВИДЕТЬ ИХ БЕЗ МИКРОСКОПА.
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК, КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ.
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ.

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЁРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА).
- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ КО РТУ, К НОСУ, ГЛАЗАМ.
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ.



В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ 2-Х ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ

- ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

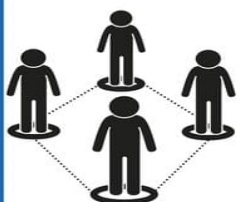
СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ТУАЛЕТА.
- МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНИЯ, СМОРКАНИЯ.
- ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО.
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, РОТ, НОС ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ.
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ.
- ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ: ТАМ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.
- НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ.
- ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ.

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайся дома и сообщи в поликлинику о своем состоянии

ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?



ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.



ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).



В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА – ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- Сердечно - сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.



У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

**Правильный выбор – прививка
против гриппа!**

Чтобы сохранить здоровье в сезон подъема заболеваемости гриппом

Регулярно и тщательно
мойте руки с мылом



Носите марлевую повязку



Высыпайтесь



Сбалансировано питайтесь



Будьте активны



Одевайтесь теплее



В случае появления симптомов заболевания
обязательно обратитесь к врачу



Чтобы не заболеть гриппом

Мой руки тщательно и часто,
с мылом, после туалета и
прогулке на улице.



Кашляй и чихай в
носовый платок

Каждый день проветривай свою
комнату и делай влажную уборку



Носи маску.

Занимайся спортом.



Питайся правильно.
Кушай больше овощей
и фруктов.

Спи не менее 8 часов в день

