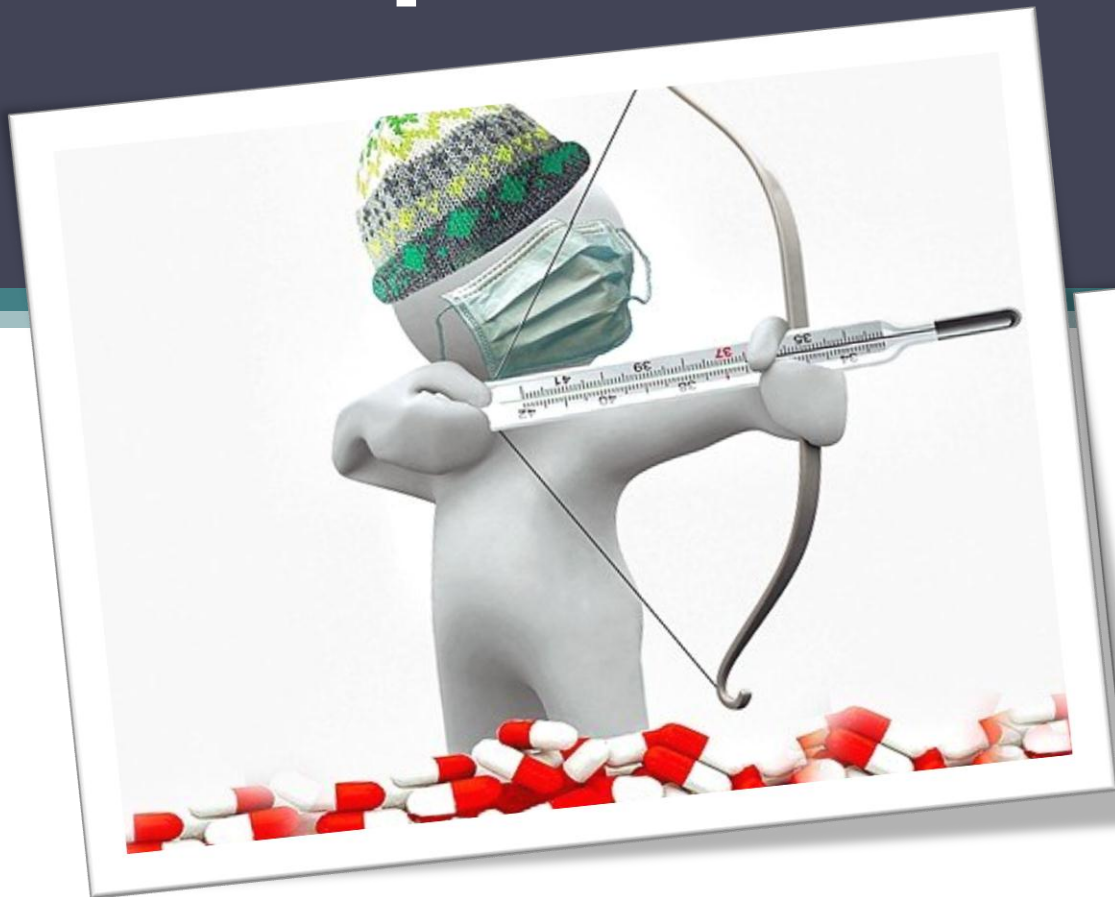


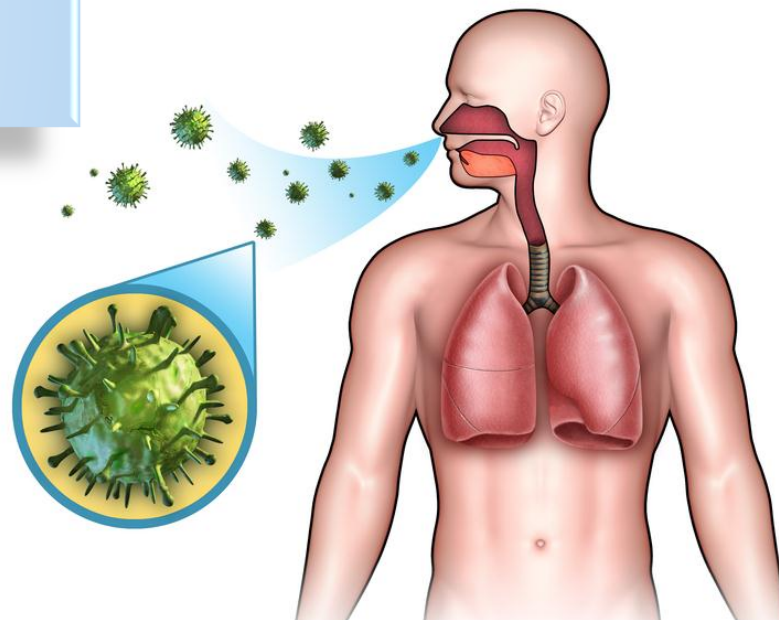
# Профилактика гриппа и ОРВИ



Вирусы гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести.

## **ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ЗАБОЛЕВАНИЮ:**

- ✓ пожилые люди,
- ✓ маленькие дети,
- ✓ беременные женщины;
- ✓ люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями);
- ✓ люди с ослабленным иммунитетом.



# КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА?

высокая температура тела (97%)

кашель (94%)

насморк (59%)

боль в горле (50%)

головная боль (47%)

учащенное дыхание (41%)

боли в мышцах (35%)

тошнота, рвота (18%),

диарея (12%)

конъюнктивит (9%)



## ХАРАКТЕРНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ГРИППА А(Н1N1)2009 — РАННЕЕ ПОЯВЛЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ.

Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, **на 5-7 день** и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 осложнения могут развиваться уже **на 2-3-й** день болезни.



**СРЕДИ  
ОСЛОЖНЕНИЙ  
ЛИДИРУЕТ  
ПЕРВИЧНАЯ  
ВИРУСНАЯ  
ПНЕВМОНИЯ.**

Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

**Важно заранее защититься от возможного заражения  
вирусами гриппа!**



**Ежегодно осенью проводится  
массовая иммунизация против  
гриппа вакцинами  
содержащими штаммы к  
основным типам вирусов  
гриппа!**

**ОГРАДИТЕ  
себя и своих близких от угрозы риска  
заболеть гриппом и развития серьезных  
осложнений вплоть до летального  
исхода**



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА?

## ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.



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.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.



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

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА?

### 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.

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



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА?

## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.



**Полноценный сон**



**Физическая нагрузка**



**Витаминизация**



**Прогулки на свежем  
воздухе**



**Правильное и здоровое  
питание**



**Обильное питье**

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ И ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

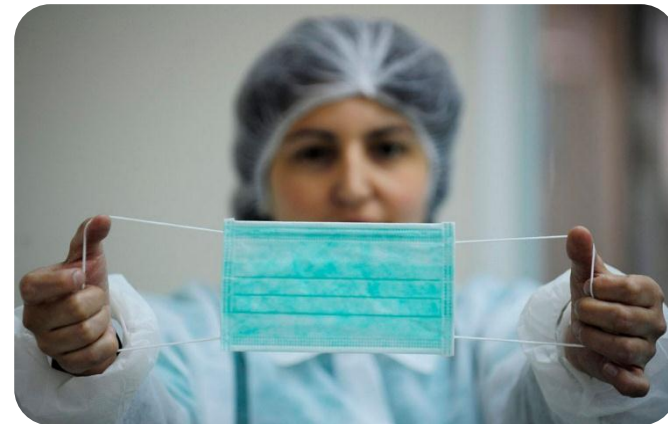
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

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.

Часто проветривайте помещение.

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



**СКАЖЕМ ГРИППУ**

**НЕТ!!!**

