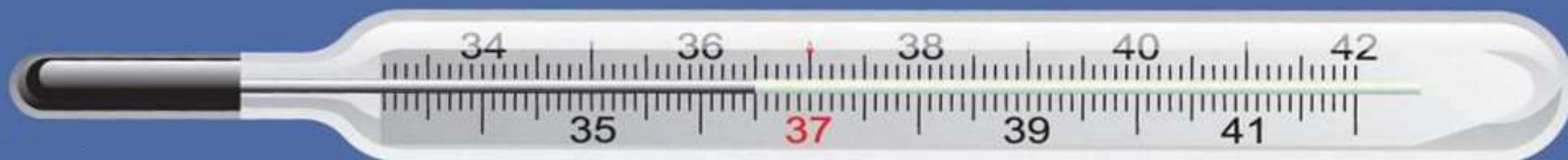


Не время болеть!



Профилактика ОРВИ и гриппа



В сезон простудных заболеваний в детском коллективе возрастает опасность заражения вирусными инфекциями. Педагогам школы, родителям учащихся хочется, чтобы дети болели как можно реже. Правильно проведенная профилактика значительно снижает заболеваемость.



Своевременно принятые меры профилактики помогут предохранить взрослых и детей от заражения.

Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом.

**Почему-то глаз не дышит,
Да и рот совсем не слышит,
Что-то ухо не глядит,
Даже нос не говорит!
Что случилось, что такое?
Вышел организм из строя.
Мой язык ко рту прилип,
Оказалось, это — грипп.
Не желаю грипповать,
Буду меры принимать!
Вирусам шах объявляю,
Лук, чеснок употребляю.
А бессонной ночью длинной
Чаю выпью я с малиной,
Буду фрукты есть, лимон,
Пусть злодеев гонит он.
Злые твари присмирели,
Запыхтели, закряхтели,
Резво бросились бежать,
Мне их было не догнать!
Но умчались не впустую,
Жертву высмотрев другую —
Костю, что живёт напротив.
Он зимой без шапки ходит.**

ГРИПП или ПРОСТУДА?

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38 ⁰ С поднимается редко	39 ⁰ С и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП И ОРВИ

1. Воздушно-капельным путем (чаще всего).
2. При прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие).
3. Через предметы общего пользования (ручка двери, телефон, клавиатура и т.п.).

СИМПТОМЫ

Грипп

Начинается постепенно

-  Невысокая температура (37-37,5 градусов);
-  Боль в горле, раздражение или першение;
-  Кашель;
-  Чувство общего недомогания;
-  Насморк, заложенность носа;
-  Слабая головная боль;
-  Слезоточение (иногда).

ОРВИ

Начинается остро.

-  Озноб, высокая температура тела (38-40 градусов), которая держится 2-4 дня;
-  Боль в мышцах и суставах;
-  Сильная головная боль;
-  Сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса.



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



высыпайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь



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.



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаще мыть руки с мылом



Использовать профилактические средства



Не допускать переохлаждения организма



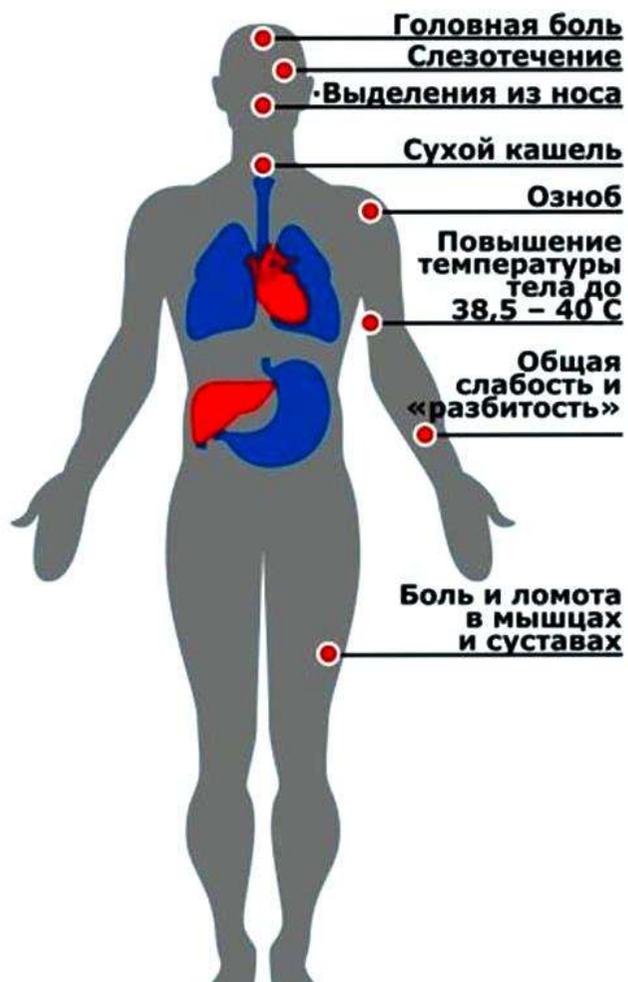
Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**





Промывать нос солевыми растворами и использовать (наносить) местные формы противовирусных препаратов (гель, мазь и проч.)

Провести вакцинацию от гриппа

Реже прикасаться к поручням и перилам, глазам и носу

ВАЖНО

- Придерживаться здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, физическая активность)
- Использовать препараты для профилактики ОРВИ и гриппа
- Избегать контакта с кашляющими и чихающими людьми

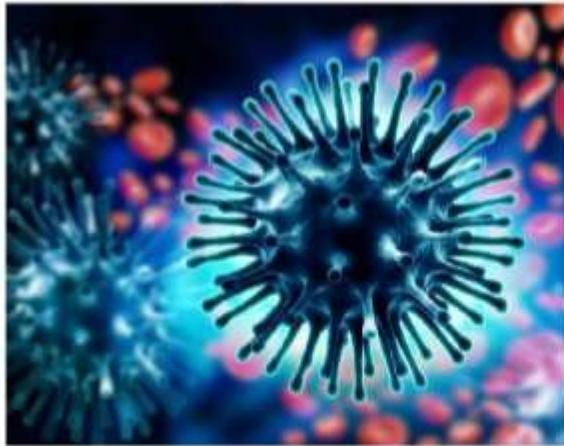
Использовать маску в общественном транспорте

Принимать большое количество жидкости

Тщательно мыть руки, использовать одноразовые полотенца

ЕСЛИ РЕБЁНОК ЗАБОЛЕЛ

- Обратитесь к врачу
- Попросите ребенка прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, когда он чихает
- Часто проветривайте помещение
- Оставайтесь дома (ребенок не должен посещать детский сад, школу)



Вакцинация – самая надежная защита от гриппа

*Грипп может прийти
в любую семью,
под угрозой каждый из нас!*

Но наиболее опасен грипп тяжелым течением болезни и осложнениями для:

- Беременных женщин
- Младенцев, особенно недоношенных
- Пожилых людей
- Пациентов с сахарным диабетом
- Пациентов с хроническими болезнями сердца, легких, почек
- Людей с избыточным весом

В чём заключается опасность гриппа?

Гриппозная инфекция чрезвычайно **заразна** и во время ежегодных возникающих эпидемий легко передается окружающим людям при общении с кашлем, чиханием и даже при пользовании общими предметами или рукопожатии.

Коварство гриппа заключается не только в **тяжёлом течении болезни**, но и в **грозных осложнениях**, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отек легких, менингоэнцефалит), так и связанных с присоединением бактериальной инфекции (отит, синусит, пневмония, менингит).



В какое время лучше прививаться?

Подъем заболеваемости гриппом ежегодно начинается уже с ноября, а пик эпидемии приходится на период с декабря по март. Вакцинироваться лучше заранее, учитывая, что для формирования иммунитета после прививки требуется 2-3 недели. Лучше всего – в сентябре-октябре.

Каким образом проводится вакцинация?

Привиться можно

- в поликлинике по месту жительства;
- в городских центрах вакцинопрофилактики;
- в мобильных прививочных пунктах.

Взрослые прививаются однократно, дети с 6 мес до 9 лет, прививающиеся впервые, должны получить 2 дозы прививки с интервалом 4 недели.



Оставайтесь дома, если Вы заболели!

Не ходите на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



ОРВИ ГРИПП ПРОФИЛАКТИКА

Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



Не трогайте лицо немытыми руками!

Регулярно мойте руки!



✗ НЕТ



✗ НЕТ



✓ ДА

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых



ГРИПП и ОРВИ. Как бороться с эпидемией?



1.
Укрепляйте
свой
ИММУНИТЕТ



Если все-таки заболели
- вовремя проходите
ДИАГНОСТИКУ



5
шагов

позволяющих избежать
тяжелых
последствий



5. Получили назначение?
Зайдите с рецептом
В АПТЕКУ



3.
Обращайтесь
с анализами
К ТЕРАПЕВТУ -
не занимайтесь
самолечением



4. Возникли осложне-
ния на уши, горло и
другие органы?
ОБРАТИТЕСЬ
К ЛОРУ

