



«Профилактика ОРВИ и гриппа»



Пути передачи инфекции



Симптомы заболевания



- высокая температура;
- озноб и слабость;
- боль и ломота во всем теле;
- кашель;
- головная боль;
- насморк или заложенность носа

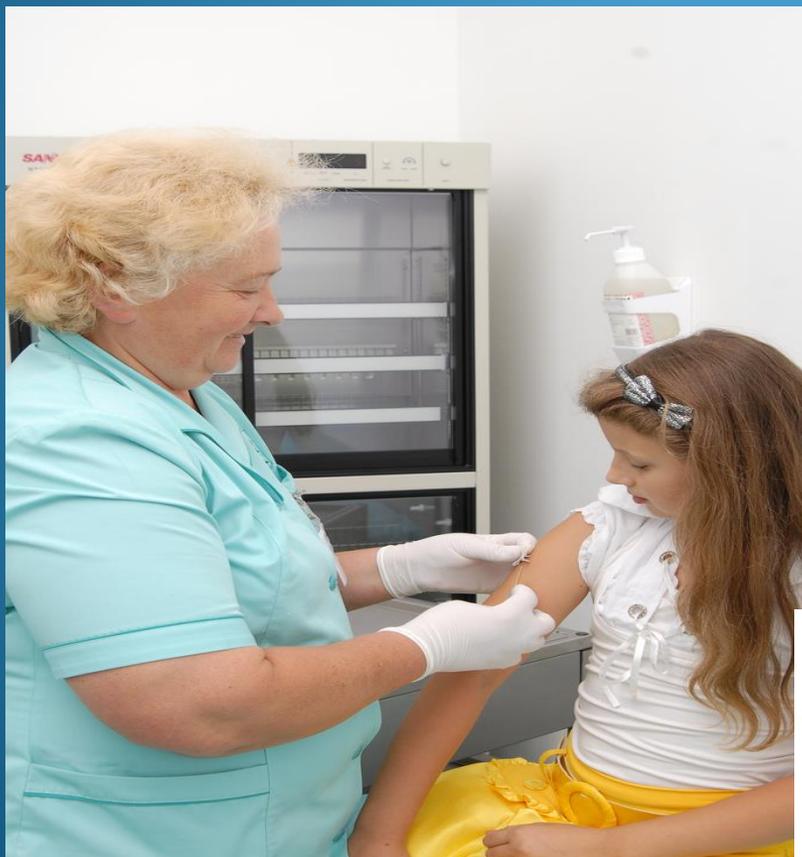
ГРИПП или ПРОСТУДА?



	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь свежее 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



ПРОФИЛАКТИКА



Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является
ВАКЦИНАЦИЯ



ПРОФИЛАКТИКА



- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде



ПРОФИЛИКТИКА



Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле

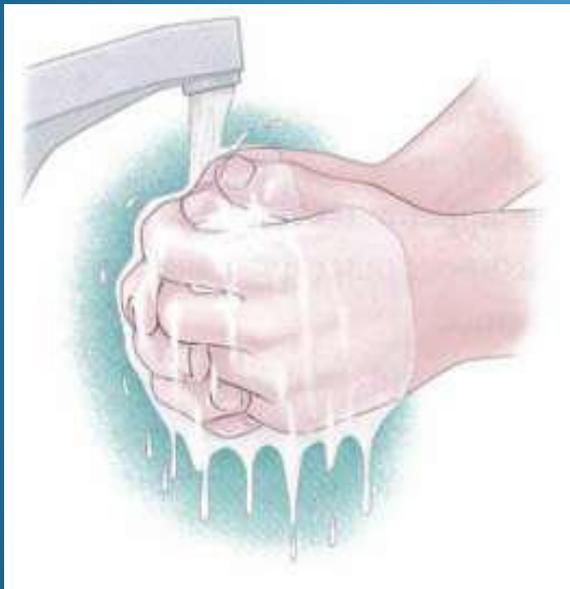
Избегайте прикосновений ко своему рту и носу

Соблюдайте «дистанцию» при общении



ПРОФИЛАКТИКА

Тщательно и часто
мойте руки с мылом
или
протирайте их
дезинфицирующими
средствами.





ФИЛАКТИКА

Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.

Сократите время пребывания в местах скопления людей





Здоровый образ ПРОФИЛАКТИКА ЖИЗНИ:

достаточный сон;

правильное питание;

закаливание;

физическая активность





Правильно
ПРОФИЛАКТИКА
используйте
медицинскую маску



Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?

Свести к минимуму контакт с другими людьми

Соблюдать постельный режим

Обратиться за медицинской помощью

Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску

Пить много жидкости



ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ



Разместить больного в отдельной комнате.

Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.

Частое проветривание и влажная уборка помещения

При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!