

Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

1 Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.

2 Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.

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

3 Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

Я заболел. Что делать?



● Свести к минимуму контакт с другими людьми



● Соблюдать правила личной гигиены



● Соблюдать постельный режим



● Использовать медицинскую маску



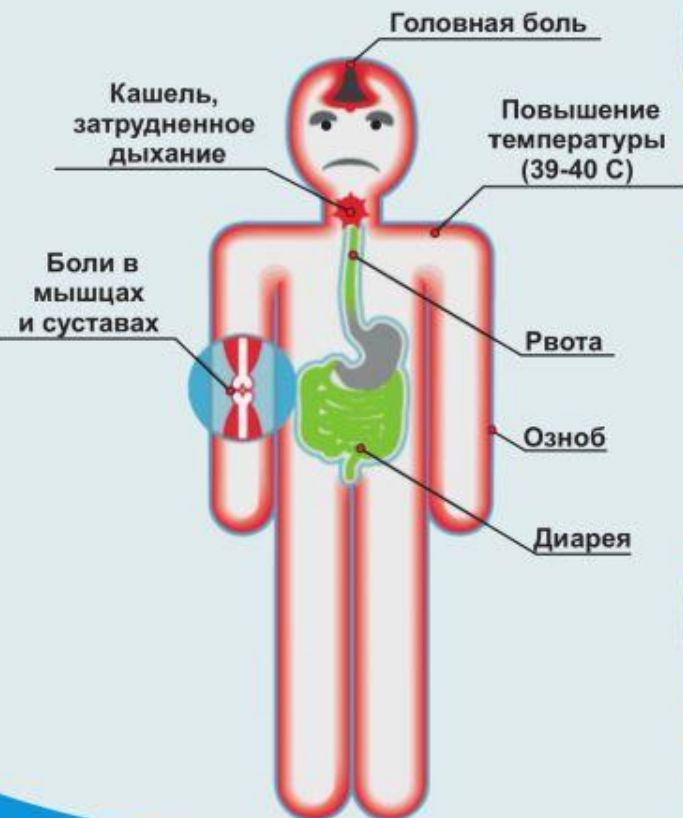
● Обратиться за медицинской помощью



● Пить много жидкости

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой повязкой



Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривать помещение



При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок .



ВАКЦИНАЦИЯ.

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые



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

МОЙТЕ РУКИ!



СМОЧИТЕ РУКИ В
ТЕПЛОЙ ВОДЕ



ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД
ХОРОШЕньКО
НАМЫЛЬТЕ РУКИ



СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ПОЛОТЕНЦЕМ

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



ПРИВИВАЙТЕСЬ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ



НЕ КАШЛЯЙТЕ НА
ПРОХОЖИХ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ
О ГРИППЕ И МЕТОДАХ
ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА



1 **для кого**
КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ
НАЧИНАЯ С 6 МЕСЯЦЕВ
ЖИЗНИ

2 **входит**
В НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК



3 **ОСОБЕННО НУЖНА ЛЮДЯМ ИЗ ГРУПП РИСКА:**

- ДЕТИ С 6 МЕСЯЦЕВ
- ОБУЧАЮЩИЕСЯ В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ
- МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ
- ПРЕПОДАВАТЕЛИ, РАБОТНИКИ ТРАНСПОРТА, КОММУНАЛЬНОЙ СФЕРЫ
- БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ
- ЛЮДИ СТАРШЕ 60 ЛЕТ
- ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ
- ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (ОНИ ОСОБЕННО ПОДВЕРЖЕНЫ ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ ГРИППА):
 - СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
 - ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ
 - МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ
 - ОЖИРЕНИЕ

**ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ О
НЕОБХОДИМОСТИ И ВРЕМЕНИ ПРОВЕДЕНИЯ ВАКЦИНАЦИИ**



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



1. Вызовите врача.



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



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



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



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



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ
И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
БЛИЗКИХ!**

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

** Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ОПАСНО! 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



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА**

**ГОЛОВНАЯ
ВОЛЬ**

**ЛОМОТА
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ**

**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**

**СУХОЙ
КАШЕЛЬ
И ЗАТРУДНЕННОЕ,
УЧАЩЕННОЕ
ДЫХАНИЕ**

СЛАБОСТЬ

**ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАСТРОЙСТВА
(ГОШНОТА,
ПРОТА, ПОНОС)**

**БОЛЬ
ПРИ ДВИЖЕНИИ
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ
НА СВЕТ**

ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**РЕГУЛЯРНО
МЫТЬ РУКИ
С МЫЛОМ ИЛИ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ
СРЕДСТВОМ**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧУХАНИИ
И КАШЛЕ**

**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***

**ИЗБЕГАТЬ
БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ**

**ИЗБЕГАТЬ
КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОВЛАДАТЬ
ПОСТЕЛЕННЫЙ
РЕЖИМ**

**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫЗВАТЬ
ВРАЧА**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ**

**ОБИЛЬНОЕ
ПОТРЕВЛЕНИЕ
ТЕПЛОЙ
ЖИДКОСТИ**

**ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ**

**ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ**

*Вакцинация от гриппа проводится бесплатно в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (решение Минздрава России от 21.03.2014 № 26н (ред. от 16.06.2019) и/или указание на национальном календаре профилактических прививок и календаре прививок беременных женщин по индивидуальным показателям.



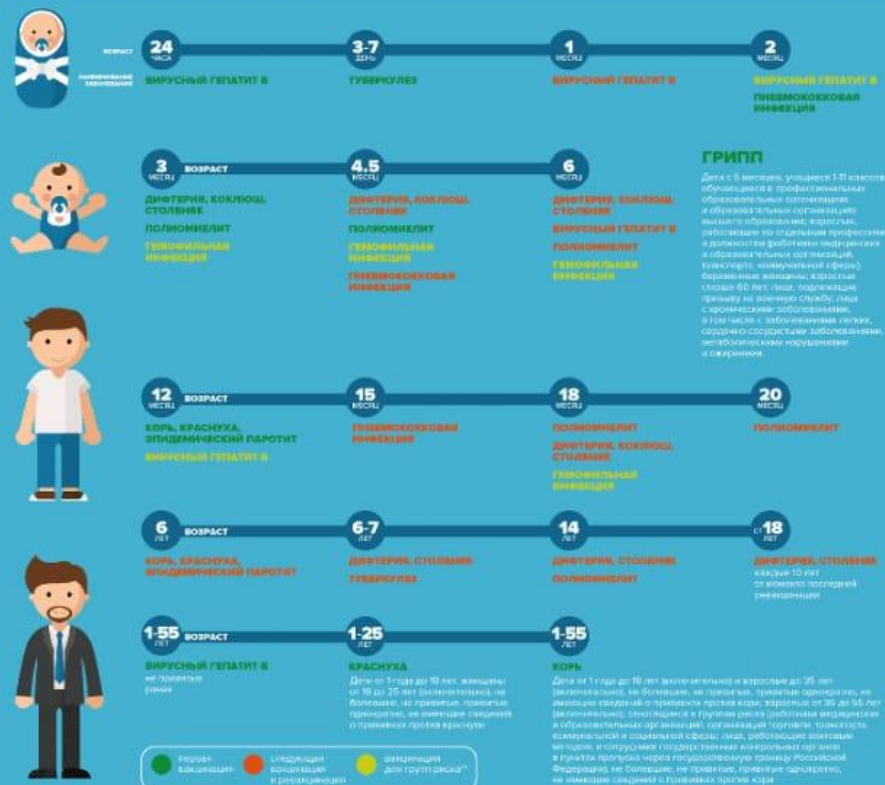
ВАЖНО! ПРИВИВКИ



Национальный календарь профилактических прививок* Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: корь • краснуха • полиомиелит • эпидемический паротит • туберкулез • столбняк • дифтерия • гепатит В • коклюш • гомотифильная инфекция • пневмококковая инфекция • грипп.

БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ



*Планов Минздрава России от 21.03.2014 № 26н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок беременных женщин по индивидуальным показателям» и/или указания на национальном календаре профилактических прививок и календаре прививок беременных женщин по индивидуальным показателям.

Грипп или ОРВИ: 7 отличий

начало болезни:

Грипп: всегда острое, болезнь буквально валит с ног | ОРВИ: чаще плавное, по нарастающей



температура:

всегда высокая в первые же сутки, держится 4–5 дней, плохо сбивается

редко поднимается выше 38°C и не держится дольше 2–3 дней



общее самочувствие:

сильная ломота в теле, озноб, головная боль, низкое давление, рвота

общая слабость, вялость



кашель:

мучительный, с болью в груди, появляется на 2-е сутки

сухой, слабо выраженный, появляется сразу



насморк:

может не быть совсем или слабо выраженным

часто основной симптом



больное горло:

может отсутствовать, или появиться на 2–3 день болезни

один из первых симптомов



покраснение глаз:

частый и первый симптом

может отсутствовать вовсе

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА?!



Профилактика - лучший способ борьбы с гриппом!