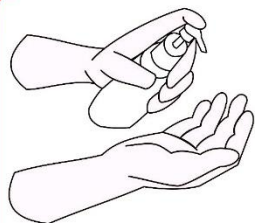
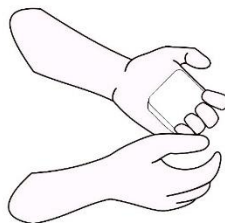


"СТ П, ГРИПП!"

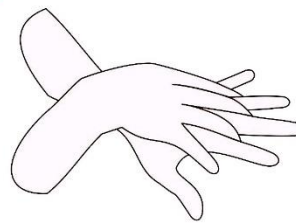
мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



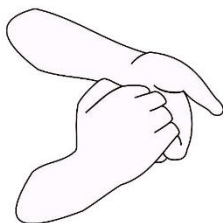
или



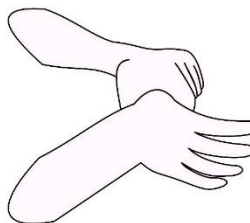
1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



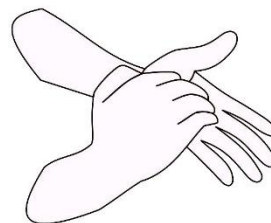
2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

"Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



или



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты.

Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются похожими симптомами – температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

Особенно грипп опасен для лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний.

Для детей раннего возраста любой вирус гриппа – новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время.



Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА



В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и его развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

В период сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо:

- Употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С
- Чаше проводить влажные уборки и проветривание помещений
- Больше времени проводить на свежем воздухе
- Сократить число посещений мест большого скопления людей
- Пользоваться средствами индивидуальной защиты
- Соблюдать правила личной гигиены



При появлении симптомов гриппа необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Рекомендуется соблюдать домашний режим. При чихании и кашле следует прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывать носовые платки сразу после использования.

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 (больше 38°)

- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

- СЛАБОСТЬ

- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ

- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (тошнота, рвота, понос)

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru

ПРОФИЛАКТИКА



ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ*



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ



ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ



НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

* Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 №125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям»).