

ГРИППОРВИ

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

СИМПТОМЫ



**Боль
в глазах**

Кашель

**Высокая
температура**

**Ломота
в костях**

Озноб



ПРОФИЛАКТИКА



Ведите
здоровый
образ жизни



Делайте
прививку
до начала
эпидемии



Используйте
одноразовые
салфетки



Регулярно
мойте руки
с мылом



Избегайте
контактов
с больными



Улыбайтесь

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО



Вызвать
врача



Соблюдать
постельный
режим



Проветривать
помещение



Использовать
средства защиты



Пить
много теплой
жидкости



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источником инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



СУХОЙ КАШЕЛЬ



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**

вспышка, как и вирусу
гриппа или ОРВИ

последствия

сдерживать невозможно

СИМПТОМЫ

головные боли с
тошнотой и общей
слабостью

ощущение
сдавленности в
груди

тахикардия

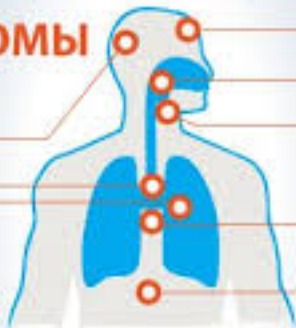
повышение
температуры

сухой кашель

боль в горле

одышка

диарея



РЕКОМЕНДАЦИИ В СВЯЗИ СО ВСПЫШКОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19



избегать тесных контактов
с людьми с симптомами ОРВИ



при чихании или кашле прикрывать

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- Воздушно-капельный - от больного человека здоровому.
- Контактно-бытовой - через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп отличается от других респираторных заболеваний быстрым распространением, особенно, если больной человек чихает и кашляет, не прикрывая рот и нос (маской, платком, ладонью, в локоть и др. любым способом).

Особенно опасен больной гриппом в закрытых пространствах, таких как вагон метро, общественный транспорт (автобус, трамвай, самолет и др.), а также в жилых, рабочих и учебных помещениях.

ОСЛОЖНЕНИЯ:

Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

ПРИЗНАКИ:

Начало всегда острое. Больной обычно может назвать даже час начала своего заболевания.

- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.



ЛЕЧЕНИЕ

- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности, в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции от здоровых больному необходимо использовать медицинскую маску. (менять каждые 2-3 часа).
- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).
- Чаще проветривайте жилище и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.
- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА

ИЗМЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ

в начале и в течение
рабочего дня

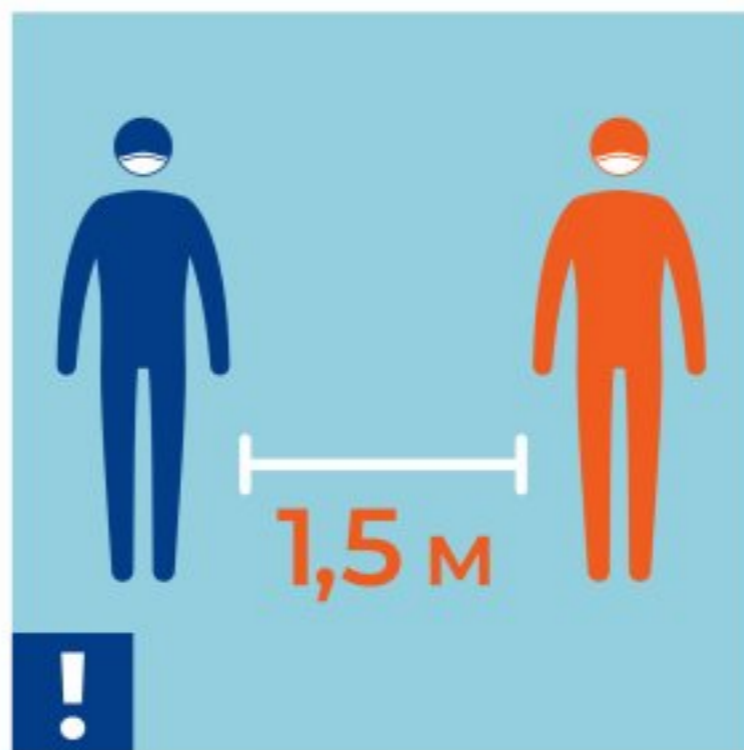


НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Используйте
одноразовые салфетки
или личное полотенце



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ И СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

Исключите рукопожатия,
объятия и поцелуи



ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ГАДЖЕТЫ, ОРГТЕХНИКУ И ПОВЕРХНОСТИ

Влажная уборка
с дезсредством – ежедневно

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СТ  ПКОРОНАВИРУС.РФ