

ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ **ВАЖНО** соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом **как можно чаще**, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. **Категорически нельзя** заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее 1 метра** от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус. **Чаще проветривайте помещение.**

Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммунитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.

Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.



Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.

Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.



Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.



При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.



Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.

Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых - лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



В разгар инфекции ограничьте «выход в свет». Массовые события, особенно в закрытых помещениях ни к чему.

Вовремя обращайтесь к врачу



ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе





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 невымытыми руками!



✗НЕТ

✗НЕТ

✓ДА

Регулярно мойте руки!

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



Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых



Как защитить себя и семью от ОРВИ и гриппа!

ОРВИ и грипп – это самые распространенные болезни дыхательных путей, вызываемые вирусами. Они передаются воздушно-капельным путем от больного человека.

Основные жалобы: насморк, першение в горле, осиплость голоса, кашель, повышение температуры, слабость, мышечные боли и другие.

У детей ОРВИ и грипп могут проявляться рвотой, диареей (понос), затрудненным дыханием.

Особое внимание необходимо обратить на профилактику ОРВИ и гриппа у детей, беременных женщин и пожилых людей!

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ И НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППА:

- Обязательно носить маску при наличии больного в семье, на работе
- Смазывать слизистую носа оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома
- Стараться избегать нахождения в местах массового пребывания людей (вокзалы, аэропорты, общественный транспорт, супермаркеты, детские сады и школы)
- Не переохлаждаться, одеваться соответственно погодным условиям.
- Проводить своевременную вакцинацию от гриппа, в первую очередь детям, беременным и пожилым людям по рекомендации врача!
- Иметь аптечку для первичной профилактики ОРВИ и гриппа (термометр, маски, аскорбиновая кислота, интерферон, оксолиновая мазь, солевые растворы в нос и другие)!
- Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки
- Проводить регулярную влажную уборку и часто проветривать помещения (не реже 3х раз в день).

При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа незамедлительно вызвать врача

Помните о том, что ОРВИ и грипп при ослабленном иммунитете у беременных женщин могут привести к тяжелым осложнениям (бронхит, пневмония, преждевременные роды).

Только врач при личном осмотре может назначить Вам лечение! Не занимайтесь самолечением, оно опасно для Вашего здоровья. Берегите себя и здоровье семьи!

Распространяется бесплатно. Тираж – 4500 шт.





ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Используйте маску

Пейте больше жидкости



Одевайтесь теплее

Мойте руки



Избегайте общественных мест

Используйте одноразовые платки



Избегайте объятий и рукопожатий



Ешьте больше фруктов

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие симптомы:

- лихорадка
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота, головная боль
- озноб, мышечные боли.

При гриппе А Н1/Н1:

- одышка, затрудненное дыш или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.



СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5–40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель, слезотечение, выделения из носа.

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

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы республики!

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3–4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

Что делать, если заболел ребенок?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Вызовите врача на дом. Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующихстораживающих признаков:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- синюшность кожных покровов;
- отказ от достаточного количества питья;
- непробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;
- возбужденное состояние;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

**Немедленно обратитесь
за медицинской помощью!!!**

ГРИПП



**ПАМЯТКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

ОРВИ или

ГРИПП?

ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4-5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

**высока вероятность заражения
высокопатогенным гриппом
A/H1N1**



ПОМНИТЕ! Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.



Осторожно! Грипп!!!

Памятка для обучающихся при появлении симптомов гриппоподобной болезни



Симптомы

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

высокую температуру

кашель

насморк или заложенность носа

боль в горле

боли во всём теле

головная боль

озноб

слабость

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечается понос и рвота.



Если вы заболели

1. Если у Вас появились признаки болезни в школе, необходимо сообщить учителя и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжёлого состояния следует вызвать бригаду неотложной помощи.



Как вести себя во время болезни

Заболевание может продлиться неделю и дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача). Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.

Если Вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить ваших близких.



ГРИПП: ЭКСПРЕСС-ПАМЯТКА

Грипп - острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Источником заражения является больной человек. Заражение происходит при непосредственном общении с больным: при разговоре, чихании, кашле

В период повышенной угрозы
заболевания гриппом необходимо



Ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь (высыпайтесь, правильно питайтесь, побольше двигайтесь)



Используйте рекомендованные врачом средства для оптимизации местного и системного иммунитета



Возвратившись с улицы, мойте с мылом не только руки, но и лицо



Соблюдайте масочный режим, избегайте объятий, поцелуев

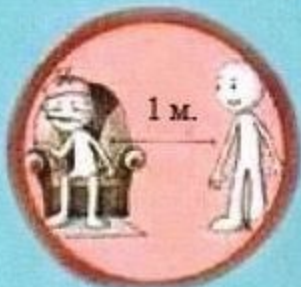


Старайтесь не трогать глаза, нос и рот немытыми руками



Избегайте мест массового скопления людей

ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ГРИППА



Держитесь на расстоянии не менее 1 м. от окружающих



Немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением



Строго выполняйте все врачебные рекомендации. Соблюдайте постельный режим

Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы
лук и чеснок!

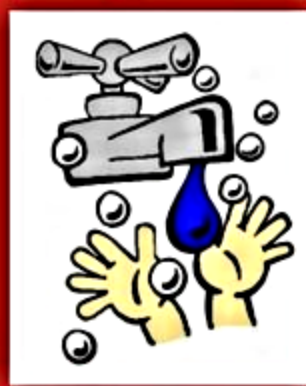


Влажная уборка,
проветривание!

Ношение
маски!



Сон не менее
8 часов!



Частое
мытьё рук!



Противовирусные
препараты,
витамины!

Будьте здоровы!

Дорогой друг!

Ты уже взрослый, а значит - многое можешь сделать сам!
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии
и здоровье Вашей семьи!

Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией

ГРИПП!

При гриппе повышается температура, возникает головная боль,
боль в суставах и глазах, пропадает аппетит.

Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.

Я НАПОМИНАЮ, ЧТО ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

Кто не носит головной убор

Кто ест снег и сосульки

Кто ходит по лужам

Кто не проветривает помещение

Кто хандрит и бездельничает



Я РЕКОМЕНДУЮ:

Витамин С, который повысит защитные силы

Есть побольше овощей

Не забывать про чеснок и лук

Закаливание - одна из мер борьбы с гриппом

Пореже общаться с чихающими
и кашляющими

Носить с собой носовой платок

Быть бодрым

ПРИШЛА ПОРА ПОПРОСИТЬ

У МАМЫ:

Купить в аптеке твои любимые витамины

Сварить морс из клюквенного, малинового
брусничного варенья

**Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ
ПОДДЕРЖКУ!**

ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН



Памятка для населения

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД – ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО 2х СУТОК

БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб;
- Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5-40°C;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При появлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений:

- ✓ Легочные осложнения (бронхит, пневмония);
- ✓ Осложнения со стороны ЛОР-органов (ринит, синусит, отит);
- ✓ Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✓ Осложнения со стороны нервной системы (менингит, энцефалит, невралгия).

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ сократите время пребывания в местах массового скопления людей (магазины, концерты и т.п.) и в общественном транспорте;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.





ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ,
ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ
С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП**

**РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
САЛФЕТКАМИ,
СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ**

**РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ
И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ**

**ПРИНИМАЙТЕ
ПОЛИВИТАМИННЫЕ
КОМПЛЕКСЫ, МОРСЫ
ИЗ КЛЮКВЫ,
БРУСНИКИ, ЛУК,
ЧЕСНОК, ЦИТРУСОВЫЕ.**

**ПРИКРЫВАЙТЕ
НОС ИЛИ РОТ
ОДНОРАЗОВЫМИ
САЛФЕТКАМИ, КОГДА
КАШЛЯЕТЕ ИЛИ
ЧИХАЕТЕ**

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА
ДО ПОЛНОГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
(ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ
В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ
МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ
НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.**



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ.
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



Профилактика гриппа и ОРВИ для детей



Витаминизация

Для профилактики
заболеваний
рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка
помещения



Личная гигиена



Ограничение
контактов



Промывание
носа солевым
раствором