

Профилактика

гриппа и ОРВИ

# 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?



ашивает вас  
рываете пла-  
ы идёте в  
подхватили  
. Как отличить  
кции?

медицинском  
повышенной  
спираторными  
щили, что по  
о вот число  
от медицины  
рямо скажем,  
ятков человек  
ля попали в  
орые из тех,  
с таблетками,  
сомневаются:  
ипп уложил в  
какой резон  
го истинный

санитарно-  
областного  
Сеитовой,  
вительно нет  
пидемиологи  
ании вируса  
годня среди  
отнодью не  
основе этих  
отом целые  
дину против  
ется от всех  
тью, потому  
оздать раз и  
я вакцина —  
о находится

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда о
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше дости держится
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная висках и в области гл головокружение, л проявляется рез стремит
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный появляется н
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется выражены н
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дн проявляется
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый с

Отличить грипп от банальной респираторно-вирусной инфекции терапевт - по клинической картине протекания болезни. Если у вас есть подозрение, он отправит вас на вирусологический анализ: штамм гриппа высевается из мазка, взятого из носоглотки. Санэпидемиологи практикуют анализ по адресам, предоставленным им поликлиникой, дабы подтвердить или опровергнуть диагноз «грипп».

Чтобы вам не пришлось гадать, какой инфекцией вы поражены, врач рекомендует соблюдать профилактические меры. Во время подъёма вирусных инфекций нужно стараться избегать мест массового скопления людей, лучше отказаться от посещения кафе и клубы. Хорошая защита - ношение специальной маски, которую можно носить работникам медицинских учреждений и аптек. Не помешала бы эта мера и в магазинах и на рынке, да только здесь есть определённое неудобство: маска была бы эффективной, маску надо очень часто менять. В опасный сезон рекомендуется принимать витамины и средства, укрепляющие иммунитет. Пригодятся все известные средства: оксолиновая мазь, и чеснок, и лимоны, и мёд, и даже квашеная капуста - источник витаминов.

# ПРОФИЛАКТИКА



**Основным  
средством  
профилактики  
ГРИППА  
является  
ВАКЦИНАЦИЯ**





# ПРОФИЛАКТИКА



комфортный температурный режим помещений;



регулярное проветривание и 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.**





# ПРОФИЛАКТИКА



Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.

Сократите время пребывания в местах скопления людей.

# ПРОФИЛАКТИКА



## Здоровый образ ЖИЗНИ:

достаточный сон;  
правильное питание;  
закаливание;  
физическая активность

# ПРОФИЛАКТИКА



Правильно  
используйте  
медицинскую маску



# Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?



1. Свести к минимуму контакт с другими людьми.
2. Соблюдать постельный режим.
3. Обратиться за медицинской помощью.
4. Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску.
5. 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!**