

ГРИПП:
СИМПТОМЫ
И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!** Именно врачу нужно поставить диагноз и назначить необходимое лечение.
- ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38-39 °С** выжидите участников края на дому либо приезжайте скорой помощи!
- КРАЙНЕ ОПАСНО СОСТАВЛЯТЬ ГРИПП НА НОГАХ!** Это может привести к тяжелейшим последствиям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Оставаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или грушевый морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?
Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть кратко: больше продукты, содержащие антиоксиданты С (лактоза, брокколи, яблоки и др.) и бланик с добавлением чеснока и яблока
- Правильное мытье рук с мылом
- Применять полотенца
- Регулярно проветривать помещения, где находятся больные
- При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (стерильную повязку)
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно проветривать и удалять людей из помещений, в которых находились
- Реже бывать в местах скопления людей и общественных транспортных
- Избегать местных кинотеатров с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихание, кашель)

* Всегда помните: лучше мечтать о «богатых» антибиотиках, чем применять их вовремя! Применение антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

Закройте рот и нос при чихании и кашле

Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

Шапки, рот и нос закрывайте медицинской маской

Избегайте людных мест и контактов с больными людьми

Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

Используйте индивидуальные средства личной гигиены

Создано на основе рекомендаций

Как не заболеть ОРВИ

- 1 Соблюдайте режим дня
- 2 Будьте физически активными
- 3 Поддерживайте чистоту дома
- 4 Другие рекомендации:

- ведите к минимуму пребывание в местах скопления людей в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ;
- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом,
- используйте маски в общественных местах;
- своевременно прививайтесь против гриппа!

Федеральное бюджетное учреждение
заказчиком
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 14 Смоленский пер.,
д. 5, стр. 1
e-mail: sroff@rosp.ru;
тел.: 8 (499) 241 66 28

ОРВИ



Что такое ОРВИ

- острая вирусная инфекция, поражающая дыхательные пути
- самая распространенная группа инфекций, возбудители которых – вирусы.

ОРВИ передается преимущественно воздушно-капельным путем. Такие, вирусы ОРВИ могут передаваться контактно-бытовым путем. Человек может быть заражен еще до проявления первых клинических симптомов ОРВИ.

В большинстве случаев инфекция проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и покраснения в горле, насморка, чихания, головной боли и боли в мышцах.

Соблюдайте все рекомендации врача.

При необходимости (высокая температура, слабость и т.д.) соблюдайте постельный режим.

При нормальном самочувствии можно пульс, не контактировать с людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования.



Внимание!
Применение антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

Когда пора обратиться к врачу

- нет положительной динамики: температура не снижается, симптомы болезни нарастают
- появились высыпания на коже
- затруднено дыхание, появились одышка
- появились симптомы обезвоживания: сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
санитарно-эпидемиологический центр по гигиене и эпидемиологии в Москве

ВАКЦИНАЦИЯ
от COVID-19

СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ

ГИГИЕНА РУК

МАСКА

cson.rosпотребnadzor.ru

