

## Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

**Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?**

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыть лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать



слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.

- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.

## Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

**6-48** часов

проходит от заражения до появления первых симптомов.

### ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

- не здоровайтесь за руку
- держитесь подальше от кашляющих и чихающих
- полноценно питайтесь
- высыпайтесь
- принимайте витамины и рыбий жир

- избегайте мест скопления людей

### У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

### ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

# Внимание, ГРИПП!

## Чтобы не заболеть...

**1** Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.



**2** Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.



**4** Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

**3** Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

## Я заболел. Что делать?



● Свести к минимуму контакт с другими людьми



● Соблюдать правила личной гигиены



● Соблюдать постельный режим



● Использовать медицинскую маску



● Обратиться за медицинской помощью



● Пить много жидкости

# Профилактика гриппа



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе чем на один метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



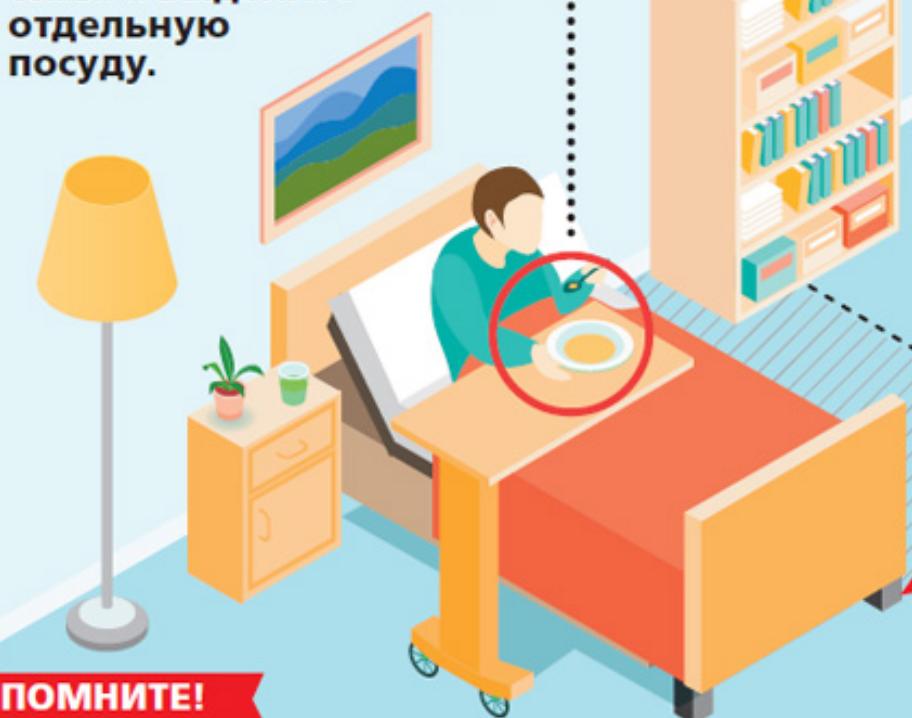
Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

## ЕСЛИ В СЕМЬЕ БОЛЬНОЙ

■ По возможности изолируйте больного от остальных членов семьи и выделите отдельную посуду.



### ПОМНИТЕ!



Больной человек наиболее заразен **первые 3–4 дня болезни**, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

■ **Проветривайте помещение и делайте влажную уборку.** Рекомендуется проветривать комнату 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20 °C. Обязательна ежедневная уборка, которая помогает снизить концентрацию вируса в помещении.



**Дети**, особенно маленькие, потенциально опасны более длительный период – 7–10 дней.

■ **Соблюдайте дистанцию.** Ухаживая за больным родственником, старайтесь находиться от него на расстоянии не менее 1 метра.

■ Используйте маски, мойте руки. Грипп передаётся не только воздушно-капельным, но и контактным способом. Поэтому для его профилактики важно **правило чистых рук**. Стирайте бельё больного и мойте его посуду горячей водой – вирус гриппа чувствителен к высокой температуре.



## ЗАБОЛЕВШЕМУ ГРИППОМ

## ЗАПРЕЩЕНО

### РАБОТАТЬ И ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Постельный режим обязателен. Грипп, перенесённый на ногах, даёт высокую вероятность осложнений.

### ПРИНИМАТЬ АНТИБИОТИКИ

Против вируса гриппа они бессильны.

### ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Вызов врача при гриппе обязателен. Только доктор может оценить степень тяжести заболевания и принять решение о назначении препаратов или госпитализации. Выбор препарата зависит от стадии заболевания. Поэтому препараты, которые помогли другим, могут не помочь вам.



### СБИВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

Лихорадка – это защитный механизм, при котором в организме вырабатывается собственный интерферон и повышается иммунный ответ. Снижая температуру, мы лишаем себя этой защиты.

### ИДТИ НА РАБОТУ,

как только улучши-  
ся са-

мочувствие. Грипп ослабляет организм и открывает ворота другим возбудителям респираторных инфекций. К человеку, недавно переболевшему гриппом, начинают липнуть другие болячки.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ  
Фото PhotoXPress



# КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП И ОРВИ

1. Воздушно-капельным путем (чаще всего).
2. При прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие).
3. Через предметы общего пользования (ручка двери, телефон, клавиатура и т.п.).

## СИМПТОМЫ

### Грипп

Начинается постепенно

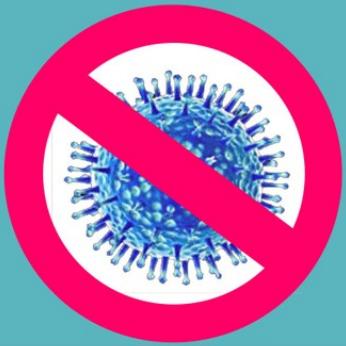
- Невысокая температура (37-37,5 градусов);
- Боль в горле, раздражение или першение;
- Кашель;
- Чувство общего недомогания;
- Насморк, заложенность носа;
- Слабая головная боль;
- Слезоточение (иногда).

### ОРВИ

Начинается остро.

- Озноб, высокая температура тела (38-40 градусов), которая держится 2-4 дня;
- Боль в мышцах и суставах;
- Сильная головная боль;
- Сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса.





# ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание,  
передающееся воздушно-капельным путём.

Источник инфекции - больной человек, который опасен  
для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА, ОЗНОБ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И  
СУСТАВАХ, БОЛЬ В  
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



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

## Грипп: симптомы и профилактика

### СИМПТОМЫ

Повышение температуры до 38-39 °С, жар, озноб, рвота



Головная боль, усталость и боль в мышцах и суставах



Заложенный нос, насморк



Боль в горле, кашель



**Самолечение при гриппе НЕДОПУСТИМО.**

При обнаружении симптомов необходимо обратиться к врачу.

### КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Эффективное средство - прививка.



Потреблять продукты с содержанием белка, витамина С (клубника, лимон, брусника и т. д.), а также лук и чеснок.

Регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Избегать контактов с заболевшими, пользоваться медицинской маской.

Мыть руки чаще.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ?

Изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить постельный режим.



При уходе использовать медицинскую маску.

По назначению врача принимать профилактические противовирусные препараты.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ