

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Грипп - это заболевание, которое витает в воздухе.

Источник инфекции - больной человек.

Грипп передаётся при

- ✚ кашле,
- ✚ чихании,
- ✚ разговоре
- ✚ через различные предметы



КАШЕЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

СИМПТОМЫ



ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

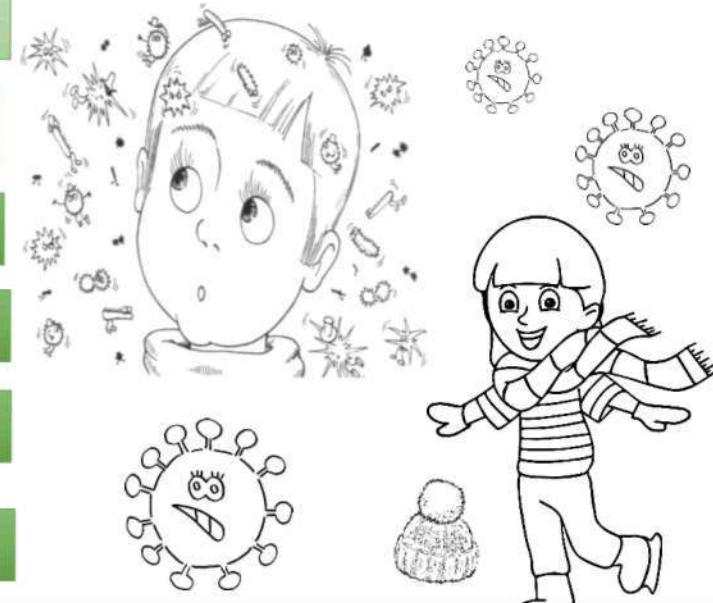
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

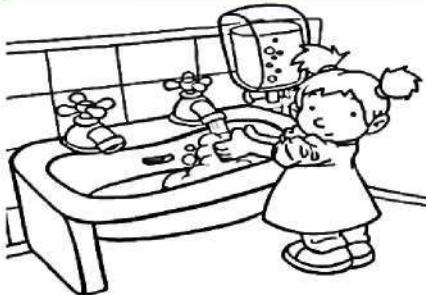
КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Часто и тщательно мой руки



Делай влажную уборку и проветривай дом



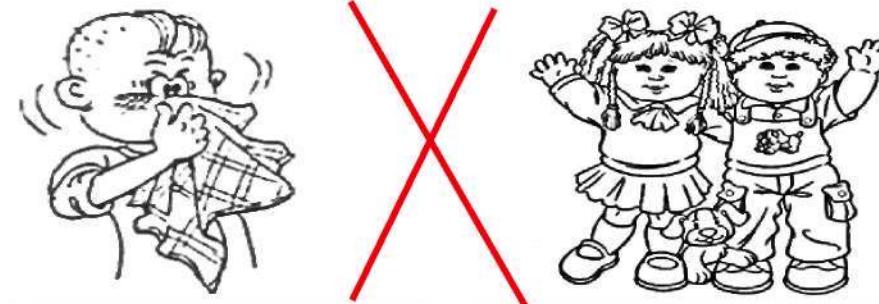
Соблюдай режим дня. Спи 8-10 часов в сутки



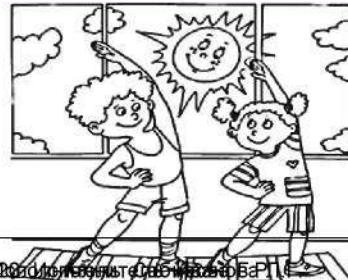
Слушайся маму, делай прививку от гриппа!



Не общайся с больными людьми



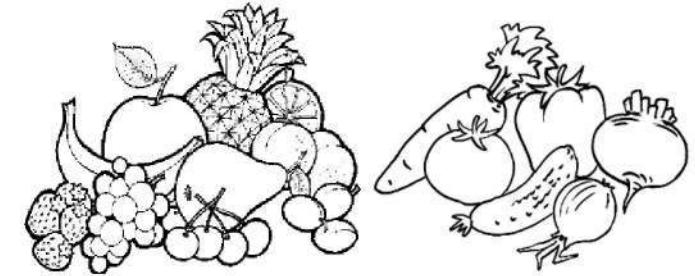
Закаляйся и делай зарядку



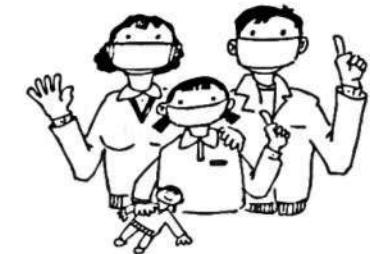
Одевайся по погоде



Правильно питайся, ешь фрукты, овощи (лук, чеснок)



Носи маску в транспорте, в магазине и других общественных местах



Ежедневно гуляй на свежем воздухе



ДОРОГОЙ ДРУГ!

*Ты уже взрослый, а значит-много можешь
сделать сам!*

*Пожалуйста, помоги родителям позаботиться
о благополучии и здоровье Вашей семьи.*

ГРИПП - чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной. И до сих пор остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией.

Источник инфекции – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с **1** по **7** день.

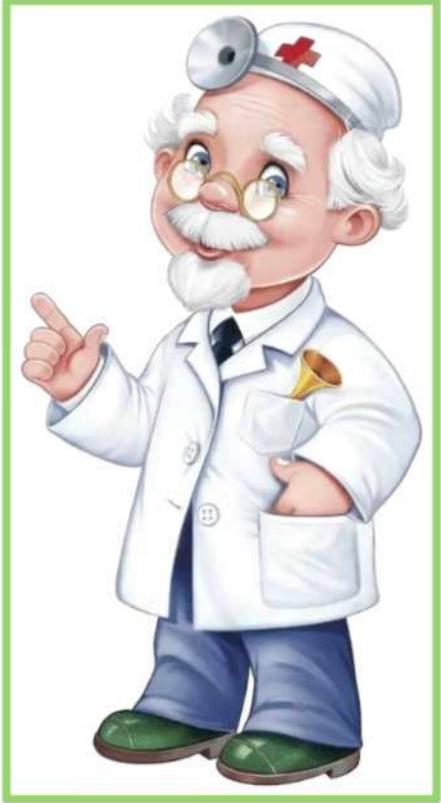
Путь передачи инфекции преимущественно - воздушно-капельный при разговоре, кашле, чихании.

При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии до **2-3**-х метров. 1 заболевший может заразить до **40** здоровых людей. Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.

Вирусы гриппа живут на руках человека **5** минут, от **2**-х до **9**-ти часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.



Грипп-серьёзное заболевание, опасное своими осложнениями.





КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета.

Мой руки после кашля, высыпания.

Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель.

Не трогай глаза, нос, рот грязными руками

Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация**. Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости. Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



Используй медицинскую маску

Если заболел,
оставайся дома!
Иначе можешь заразить окружающих

Занимайся физкультурой, высыпайся.

Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.

Следи затем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.

Избегай контактов с заболевшими!

ВНИМАНИЕ! РОДИТЕЛИ, ГРИПП!



ГРИПП. Острая инфекционная болезнь, поражающая верхние дыхательные пути, от носа до мельчайших бронхов. Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.

Гриппом болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна.

Вирусы гриппа живут на руках человека **5 минут**, от **2-х** до **9-ти** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов – на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.



Источник инфекции – больной человек. Вирус выделяется с капельками кашле, чихания до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние

жен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с **1** по **7** слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможность болезни.



Симптомы:



Температура **39-40°С**



Затруднение
дыхания



Головные
боли



Кашель



Боли в мышцах
и с

«УТРЕМ» НОС ГРИППУ!



Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация**.

Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболевания.

Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



- ◆ Часто мойте руки!
- ◆ В общественных местах надевайте маску и перчатки.
- ◆ Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.
- ◆ Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
- ◆ Чтобы «чихать» на вирус научитесь чихать правильно!



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОГ
СТРОГО ВЫПОЛНИТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ НЕДЛЯСИЯ! НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛ**

Документ создан в электронной форме № 09556200044-092209020909 от 19.09.2019г. Страница 8 из 800. Справка о соответствии 00309920020141407