



«Профилактика ОРВИ и гриппа»



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?



| | ОРВИ | ГРИПП |
|---|--|--|
| Начало болезни | Чаще плавное | Всегда острое |
| Температура тела | Выше 38°C поднимается редко | 39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня |
| Интоксикация организма | Слабая, общее состояние удовлетворительное | Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно. |
| Кашель, дискомфорт в области груди | Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу | Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки |
| Насморк и заложенность носа | Часто основной симптом | Появляется не сразу, выражены не так ярко |
| Горло (покраснение и боль) | Один из основных симптомов | В первые дни болезни проявляется не всегда |
| Покраснение глаз | Если присоединяется бактериальная инфекция | Частый симптом |



ПРОФИЛАКТИКА



Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является
ВАКЦИНАЦИЯ



ПРОФИЛАКТИКА



- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, 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?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим
- Обратиться за медицинской помощью
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску
- 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!