

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

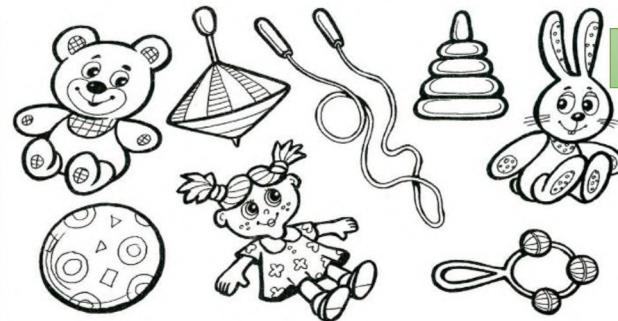
РАСКРЫС КАРТИНКИ

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:

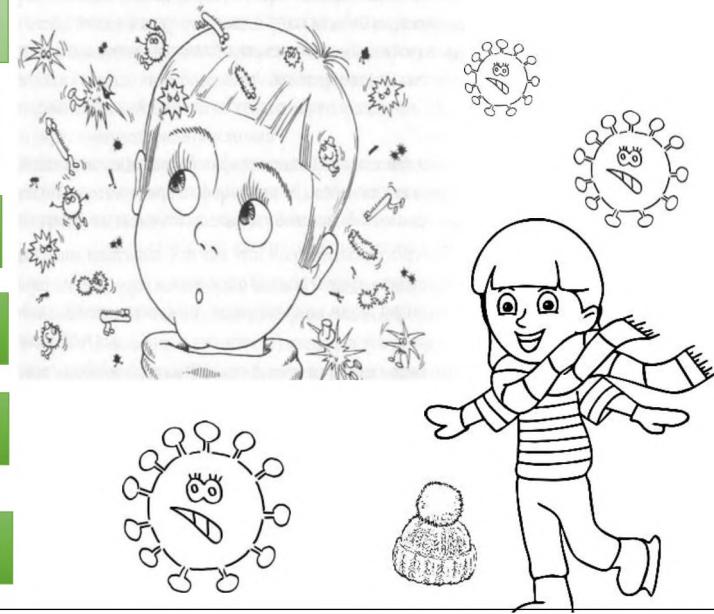
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

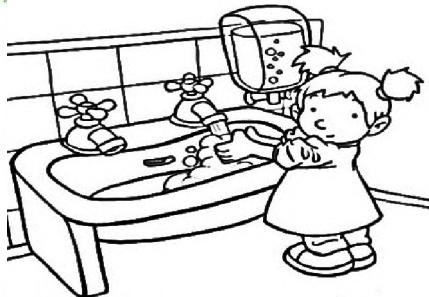
КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Часто и тщательно мой руки



Делай влажную уборку и проветривай дом



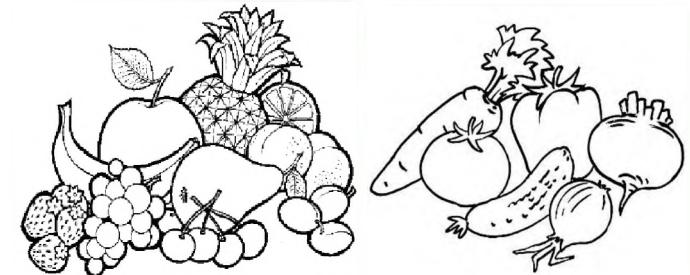
Соблюдай режим дня. Спи 8-10 часов в сутки



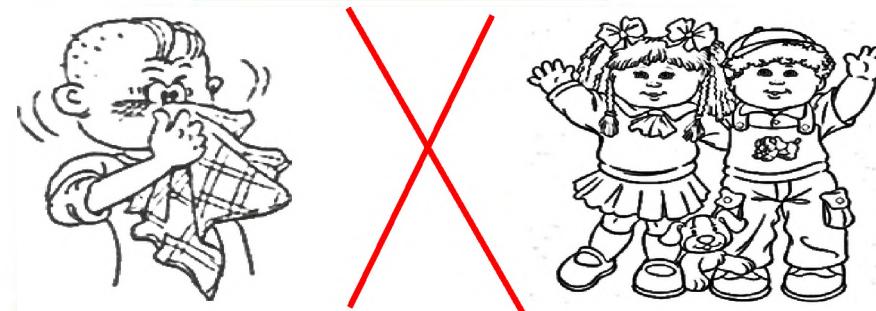
Слушайся маму, делай прививку от гриппа!



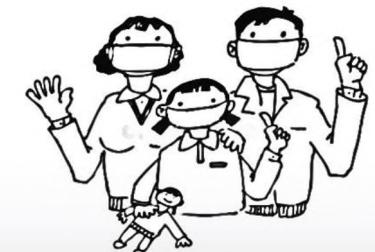
Правильно питайся, ешь фрукты, овощи (лук, чеснок)



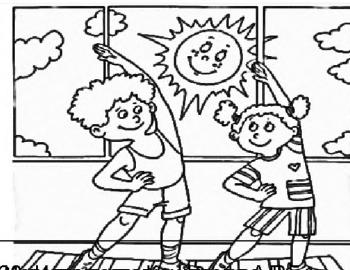
Не общайся с больными людьми



Носи маску в транспорте, в магазине и других общественных местах



Закаляйся и делай зарядку



Одевайся по погоде



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.



слизи при разговоре,
до 2-3 метров. Возмож-
день болезни.



Источник инфекции - больной человек. Вирус выделяется с капельками кашле, чихания до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояниежен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с **1** по **7**

Симптомы:



Температура **39-40°C**



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 заболеваемости.

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



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОГ СТРОГО ВЫПОЛНИТЕ НАСАЧЕННЫЕ НЕДИСТАНЦИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛ

Документ создан в электронной форме № 09385/002001-14-00-0927034 с помощью платформы Цифровая Татарстан

Страница 8 из 800