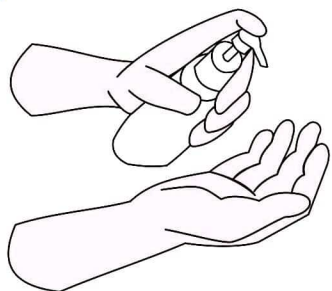
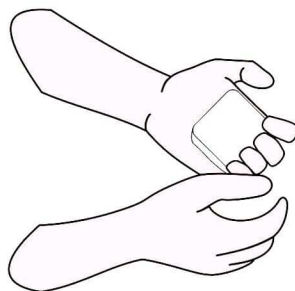


"СТ П, ГРИПП!"

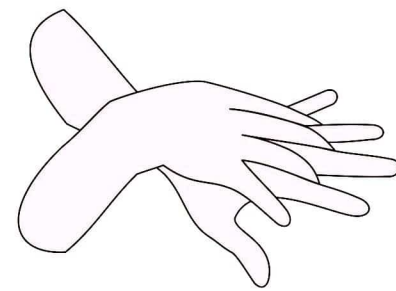
мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



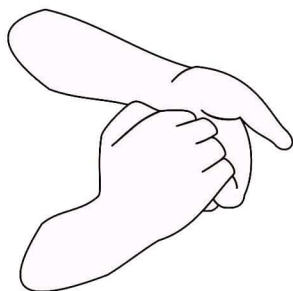
или



1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



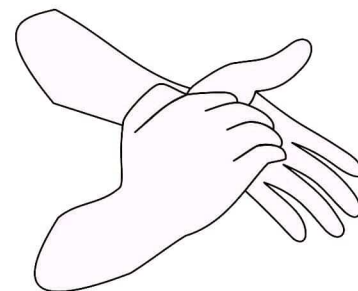
2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

"Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



или



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом

ГРИПП: ЭКСПРЕСС-ПАМЯТКА

Грипп - острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Источником заражения является больной человек. Заражение происходит при непосредственном общении с больным: при разговоре, чихании, кашле

**В период повышенной угрозы
заболевания гриппом необходимо**



Ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь (высыпайтесь, правильно питайтесь, побольше двигайтесь)



Используйте рекомендованные врачом средства для оптимизации местного и системного иммунитета



Возвратившись с улицы, мойте с мылом не только руки, но и лицо



Соблюдайте масочный режим, избегайте объятий, поцелуев



Старайтесь не трогать глаза, нос и рот немытыми руками



Избегайте мест массового скопления людей

ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ГРИППА



Держитесь на расстоянии не менее 1 м. от окружающих



Немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением



Строго выполняйте все врачебные рекомендации. Соблюдайте постельный режим

**Необходимы
лук и чеснок!**



ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ!



**Влажная уборка,
проветривание!**

**Ношение
маски!**



**Сон не менее
8 часов!**



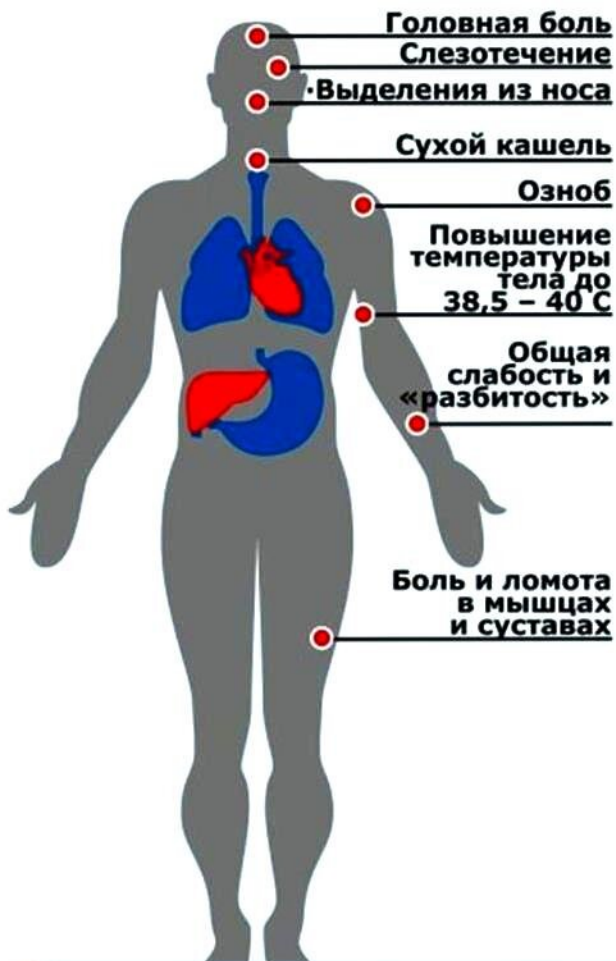
**Частое
мытьё рук!**



**Противовирусные
препараты,
витамины!**

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**





ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ,
ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ
С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП**

**РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
САЛФЕТКАМИ,
СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ**

**РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ
И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ**

**ПРИНИМАЙТЕ
ПОЛИВИТАМИННЫЕ
КОМПЛЕКСЫ, МОРСЫ
ИЗ КЛЮКВЫ,
БРУСНИКИ, ЛУК,
ЧЕСНОК, ЦИТРУСОВЫЕ.**

**ПРИКРЫВАЙТЕ
НОС ИЛИ РОТ
ОДНОРАЗОВЫМИ
САЛФЕТКАМИ, КОГДА
КАШЛЯЕТЕ ИЛИ
ЧИХАЕТЕ**

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА
ДО ПОЛНОГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
(ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ
В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ
МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ
НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.**



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ.
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

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

Действия, которые могут предотвратить распространение гриппа



Мойте руки
чаще - с мылом



Научись чихать –
не во вред
окружающим!



Чихать
нужно так!



Если Вы заболели
оставайтесь дома и
обратитесь к врачу!



Исключите контакты
с другими людьми!

**ГУЗ «Центр медицинской профилактики»
департамента здравоохранения Краснодарского края**

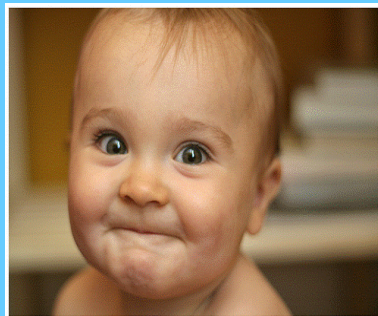
*Советы для родителей
в период эпидемии гриппа*

Краснодар

По правилам гигиены:

1. Проветривать помещение, в котором находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).

2. Проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.



По вопросам лечения:

1. Вызвать врача на дом и если диагноз ОРВИ подтвердится выполнять назначенное лечение.

2. Соблюдать постельный режим всем детям независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния, но не менее 3-5 дней.

3. Выполнять рекомендации врача. Не заниматься самолечением.

4. Использовать в качестве жаропонижающего средства парацетамол, который выпускается в разных формах – для маленьких детей в виде сиропа, свечей. Перед тем как дать очередную дозу препарата, которую рассчитает лечащий врач,

необходимо измерить ребенку температуру.



Если она после предыдущего приема лекарства не повышена, то давать очередную порцию нет необходимости. Не стоит использовать парацетамол более 3-х суток подряд. При неэффективности препарата осуществляется его замена на другой, по рекомендации врача.

5. Не давать в качестве жаропонижающего средства аспирин (ацетилсалициловую кислоту) из-за высокого риска развития синдрома Рея – заболевания, характеризующегося отеком головного мозга, рвотой и спутанностью сознания.

6. Не давать детям в возрасте до 12 лет анальгин в связи с высоким риском возникновения таких побочных явлений, как заболевания крови и нарушение функции почек.

7. Необходимо консультироваться с врачом по подбору лекарств при лечении насморка и возможных осложнений.

8. Главный враг местного иммунитета—сухой воздух. Проводите влажную уборку помещений. Увлажняйте слизистую оболочку носа с помощью спреев на основе солевого раствора.

