

22.09.2023 год Внимание – ГРИПП! Профилактика ОРВИ. Как защитить себя и других!

ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

как ЗАЩИТИТЬ себя и других?

КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:

- **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА И ОЗНОБ**
- **КАШЕЛЬ**
- **БОЛЬ В ГОРЛЕ**
- **НАСМОРК**
- **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
- **БОЛИ В МЫШЦАХ**

ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
- ✓ ПРИКРЫВАЙТЕ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ.
- ✓ НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ.
- ✓ КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СДЕРЖИВАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ. МАСКУ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.
- ✓ НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ).
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.
- ✓ ИМЕТЬ ОТДЕЛЬНУЮ ПОСУДУ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- ✓ ЗАБОЛЕВШИЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
- ✓ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ И УХОД ЗА БОЛЬНОМ РЕБЕНКОМ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВРАЧА.
- ✓ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА С БОЛЬНОМ РЕБЕНКОМ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ.
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.
- ✓ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНОМ РЕБЕНКОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ И МАРЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ, ЧТОБЫ НЕ РАСПРОСТРАНИТЬ ИНФЕКЦИЮ ВНУТРИ СЕМЬИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.
- ✓ ПРОДЛИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ДОМА НА 7 ДНЕЙ – ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО УЛУЧШИТСЯ РАНЬШЕ.
- ✓ ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕБОЛЕЛИ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА БЕЗ ПРИЕМА ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И МЕСТ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП.
- ✓ РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ.
- ✓ НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ.
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ПРОВЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА И НАЛИЧИЕ ДРУГИХ СИМПТОМОВ ГРИППА.
- ✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.
- ✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.
- ✓ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПЕЧЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ.
- ✓ ВАКЦИНАЦИЯ – ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕДИТЬСЯ ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОДХОДИТ, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ.

ПРИВИВКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Грипп опасен осложнениями

ГАЙМОРИТ, СИМУСИТ
заполненность носа, гнойные выделения из носа, головная боль

ИНФЕКЦИОННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
судороги, ступорное сознание

ОТИТ, ЕВСТАХИИТ
боль в ушах, снижение слуха

АНГИНА
боль в горле при глотании

ЛАРИНГОТРАХЕИТ
отрубение голоса, приступ удушья

МИОКАРДИТ
боль в области сердца

МИОЗИТ
боль в мышцах ног

ПНЕВМОНИЯ
потливость, слабость, температура может быть 37°C, кашель, одышка, холодные боли в грудной клетке, мокрота

БРОНХИТ
частый кашель с мокротой

ПИЕЛОНЕФРИТ
боль в области локницы

Бесплатно вакцинация проводится следующим группам населения:

- беременные женщины
- дети в возрасте от 6 месяцев до 17 лет
- студенты
- лица старше 60 лет
- люди с хроническими заболеваниями
- работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы
- призывники

ПРИ СВОЕВРЕМЕННОЙ ВАКЦИНАЦИИ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ

ПО ВОПРОСАМ ВАКЦИНАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ В МЕДИЦИНСКУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА