



# «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
<b>Начало болезни</b>	Чаще плавное	Всегда острое
<b>Температура тела</b>	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня
<b>Интоксикация организма</b>	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.
<b>Кашель, дискомфорт в области груди</b>	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
<b>Насморк и заложенность носа</b>	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
<b>Горло (покраснение и боль)</b>	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
<b>Покраснение глаз</b>	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





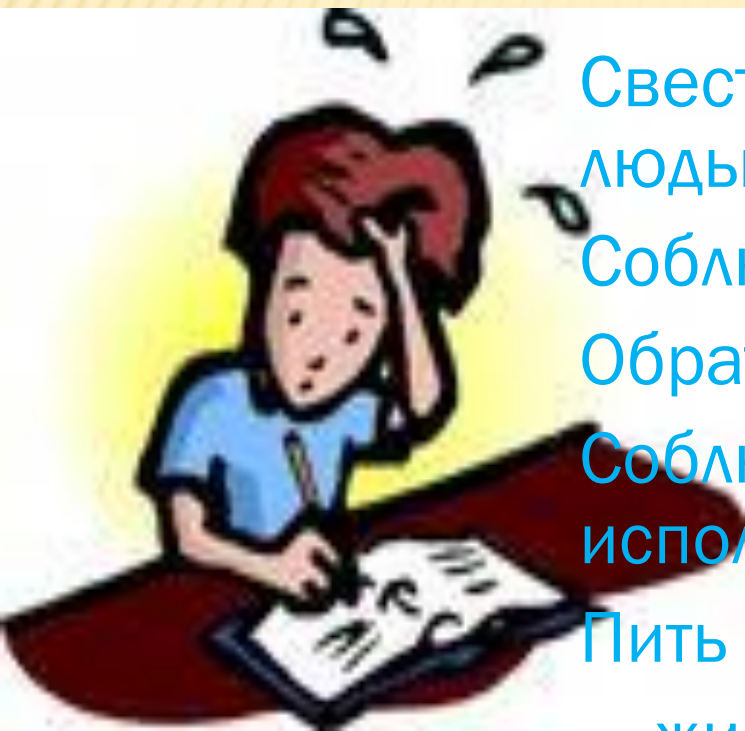
# ПРОФИЛАКТИКА



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!**