



ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

В группе риска:

- ⊕ Люди в возрасте 65 лет и старше;
- ⊕ Дети в возрасте до 2 лет;
- ⊕ Беременные женщины и женщины в течение двух недель после родов;
- ⊕ Больные хроническими заболеваниями (хронические заболевания органов дыхания, в том числе бронхиальная астма, хронические заболевания сердца, почек, печени или неврологические заболевания, сахарный диабет, гемоглобинопатии, иммуносупрессии, ожирение).



Инкубационный период:

С момента инфицирования до появления симптомов заболевания проходит от **нескольких часов до 4 дней**, в среднем **2-3 суток**.

Период заразности:

Заболевший гриппом, как и другими ОРВИ **наиболее заразен в первые 5-7 дней болезни**. Самое активное выделение вируса в первые **2-3 дня**. Дети младшего возраста могут быть источниками инфекции **до 10 дней**.

Основные симптомы:

Заболевание начинается с **резкого подъема температуры, ломоты в теле, головной боли, упадка сил**. Далее присоединяются **кашель, боли в горле** и другие симптомы острых респираторных инфекций.

Течение гриппа может быть как легким, так и крайне тяжелым (особенно это касается людей из групп риска).



Могут возникнуть осложнения со стороны **сердечно-сосудистой, нервной (энцефалит, менингит и др.) систем**. Тяжелое течение инфекции может осложниться **летальным исходом**.



Как защитить себя и близких?

Лучшая защита – это вакцинация. Она проводится раз в год.





Оставайтесь дома, если Вы заболели! Не ходите на работу. Не водите детей в школу. ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



ОРВИ ГРИПП ПРОФИЛАКТИКА

Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



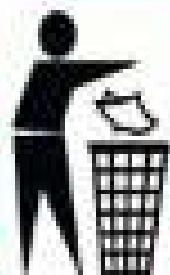
Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Больной! Надевай маску для защиты здоровых



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки



Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете



Не трогайте лицо немытыми руками!

Регулярно мойте руки!



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

Симптомы



Ключевые правила профилактики рота- и норовирусной инфекции:

СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ

- Мойте руки перед едой
- Мойте руки после посещения туалета
- Мойте руки после возвращения с улицы

ВНИМАНИЕ, ВОДА!

- Пейте только кипяченую или бутилированную воду
- Не купайтесь в непредназначенных для этого местах

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

- Употребляйте только мытые фрукты и овощи
- Не покупайте еду на улице и в сомнительных торговых точках
- Не храните скоропортящиеся продукты в сумках, рюкзаках, тубочках

ЕСЛИ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ

- При появлении первых признаков кишечного расстройства срочно обратитесь к врачу

ВАКЦИНАЦИЯ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА!

Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител. В поликлиниках по месту жительства, во всех образовательных учреждениях вакцинация от гриппа проводится **бесплатно**.
Делайте прививку до начала эпидемии.
Иммунитет вырабатывается через **3-4 недели** после прививки.



7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ
ТЩАТЕЛЬНО ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ С УЛИЦЫ,
КОНТАКТОВ С ПОСТОРОННИМИ ЛЮДЬМИ



ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ГАДЖЕТЫ,
ОРГТЕХНИКУ И ПОВЕРХНОСТИ,
К КОТОРЫМ ПРИКАСАЕТЕСЬ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРИ ПРИВЕТСТВИИ
ТЕСНЫЕ ОБЪЯТИЯ И РУКОПОЖАТИЯ



ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКИХ КОНТАКТОВ И ПРЕБЫВАНИЯ
В ОДНОМ ПОМЕЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ
С ПРИЗНАКАМИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ
МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ОБЩЕСТВЕННЫХ
МЕСТАХ, МЕНЯЯ ЕЕ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА



ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ
МЕСТ: ТРЦ, СПОРТИВНЫХ И ЗРЕЛИЩНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ, ТРАНСПОРТА В ЧАС ПИК



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО
ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ПОСУДОЙ



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,
не облизывай металлические предметы.



Не съезжай с горки стоя.
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,
мелкими шагами.



Одевайся по погоде.
Если промочишь одежду или обувь,
смени их, чтобы не заболеть.



Отправившись на прогулку в лес
или другое незнакомое место,
не отставай от взрослых.



Превышение эпидпорога по заболеваемости гриппом и ОРВИ, коронавируса - главные темы сегодняшних новостей. Министерство здравоохранения дало рекомендации по предотвращению этих заболеваний.

Поэтому стоит задуматься о своей безопасности. Старайтесь избегать больших скоплений людей, воздержитесь от путешествий в страны с неблагоприятной обстановкой по заболеванию коронавируса

(А лучше всего оставаться дома)

Правила безопасной жизнедеятельности во время карантина по коронавирусу.

Правило 1. Часто мойте руки с мылом.

Обязательно мойте поверхности с бытовыми дезинфицирующими средствами. Нужно строго соблюдать гигиену рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции.

Тщательное мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности вымыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими спиртосодержащими салфетками.

