

Профилактика ГРИППА И ОРВИ



Пути передачи инфекции



Симптомы заболевания

- Высокая температура;
- Озноб;
- Боль и ломота во всём теле;
- Кашель;
- Головная боль;
- Насморк или заложенность носа.



ГРИПП или ПРОСТУДА?



	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом



Профилактика

- Основным средством профилактики ГРИППА является ВАКЦИНАЦИЯ



Профилактика



- Комфортный температурный режим помещений;
- Регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- Одежда по погоде.



Профилактика



- Прикрывайте рот и нос при чихании;
- Избегайте прикосновений к своему рту;
- Соблюдайте «дистанцию» при общении



Профилактика

-Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующим и средствами.



Профилактика



- Избегайте 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;



-П



Если в доме больной?



- Разместить больного в отдельной комнате;
- Выделить для него отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья;
- Частое проветривание и уборка помещения;
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

Будьте здоровы!