



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

12 МИФОВ И ФАКТОВ О ГРИППЕ



1. ГРИПП БЕЗ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ
НЕ БЫВАЕТ



2. ПРИ ГРИППЕ НЕ БЫВАЕТ
ОБИЛНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ НОСА



3. ВАННА С ПИЩЕСОЛЕНОМ МОРОЗА
(ДАЖЕ УБИВАЕТ ВИРУС МОРОЗА - НЕТ)



4. ПИЩА С ПИЩЕСОЛЕНОМ ПОМОГАЕТ
ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНО... МОЖНО ДАТЬ БУДУЩЕ



5. ЗАБЛЮКИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ПОМОГАЮТ ГРИППУ
РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ПО ОРГАНИЗМУ



6. ПЕЧАТЬ ГРИПП БЕЗОСМЫСЛЕННО
БОЛЕЗНЬ НЕ ОПАСНА И ПРОИДЕТ САМА СОБОЙ



7. ГРИПП МОЖНО ЛЕЧИТЬ АНТИБИОТИКАМИ



8. ЧТОБЫ НЕ ЗАБЕСПЕЧИТЬ ГРИППОМ ДОСТАТОЧНО
ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ И ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЯБЛОК И ПИВОСОВ



9. ПРИБИВКА ОТ ГРИППА
НЕ ДАЕТ 100% ГАРАНТИИ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ



10. ПРИБИВКА ОТ ГРИППА
МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ



11. ВИРУСЫ ГРИППА ПОСТОЯННО МУТИРУЮТ
ЗНАЧИТ НЕВОЗМОЖНО
СОЗДАТЬ ВАКЦИНУ, ЗАЩИЩАЮЩУЮ ИМЕННО ОТ НЕГО



12. ПОСЛЕ НАЧАТА ЭПИДЕМИИ ВАКЦИНАЦИЮ
ПРОВОДИТЬ ПОЗДО

О профилактике ОРВИ и гриппа



ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ГРУППЫ:

1. Связанные непосредственно с действием вируса гриппа.

К ним относят вирусную пневмонию, так называемый респираторный дистресс-синдром – быстро распространяющееся тяжелое поражение лёгких, геморрагический отек легких, менингит, менингоэнцефалит, миокардит, инфекционно-токсический шок. Острый респираторный дистресс-синдром проявляется резким нарушением функции лёгких с дыхательной недостаточностью, нередко несовместимой с жизнью.



ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничные морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевания гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорту. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

КАКИЕ ОРГАНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЕТ ВИРУС ГРИППА

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте органы сердечно-сосудистой системы и органы кроветворения, также встречаются осложнения со стороны нервной и мочеполовой систем.

Для кого особенно опасны осложнения гриппа?

В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находятся дети до года и взрослые старше 60 лет, а также пациенты с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, у которых возможен летальный исход из-за осложнений ранее имевшихся заболеваний.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось, строжайшим образом соблюдайте правила личной гигиены, во время подъема уровня заболеваемости гриппом постарайтесь не посещать общественные места, не контактируйте с заболевшими. В случае, если контактов избежать невозможно, например, при посещении магазинов, лечебно-профилактических и других учреждений, в транспорте обязательно используйте защитные маски или респираторы. В случае подозрения у себя вирусной инфекции незамедлительно обратитесь к врачу. Не пренебрегайте лечением, которое вам назначил врач, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства. Обязательным пунктом в профилактике развития осложнений является соблюдение постельного режима во время болезни.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЬ!

2. Возникшие в результате присоединения бактериальной инфекции

Из них наиболее опасное и частое осложнение – это пневмония, развивающаяся при присоединении бактерий к изначально вирусному процессу. Бактериальные агенты, наиболее часто вызывающие вторичную пневмонию, – это пневмококк и стафилококк. Такие пневмонии развиваются в конце первой – начале второй недели заболевания. К этому времени вирус гриппа может уже не определяться. Но возможна вирусно-бактериальная ассоциация. Такие пневмонии протекают наиболее тяжело и с трудом поддаются лечению. Не менее опасными осложнениями являются отит, синусит, гломерулонефрит, гнойный менингит, сепсис. Токсическое поражение сердечной мышцы, как осложнение гриппа может развиваться в любом возрасте, особенно опасно для пожилых людей. Это осложнение сопровождается нарастанием сердечной недостаточности, что быстро приводит к ухудшению состояния у пациентов, появлению

отёков, одышки, сердцебиений при ранее привычных физических нагрузках. Поражение центральной нервной системы проявляется менингеальным синдромом со спутанным сознанием, сильной головной болью, зачастую не снимающейся анальгетиками, рвотой. О поражении периферической нервной системы свидетельствуют радикулярные (начинающиеся в области того или другого отдела позвоночника и распространяющиеся по ходу нервных волокон на ногу, руку, другие отделы) и другие невралгические боли, которые могут беспокоить в любых отделах за счёт поражения тех или иных участков нервных волокон. При развитии отека мозга, геморрагического энцефалита у больного наблюдаются судороги, расстройство сознания. Такие осложнения нередко приводят к смерти вследствие остановки дыхания.



Грипп или ОРВИ?

! Незамедлительно обратитесь к врачу при появлении первых признаков заболевания — это позволит снизить вероятность осложнений и неблагоприятных исходов.

Грипп



Начало болезни

Общая интоксикация
головная боль,
"железы" в густаве
и мышцах

Лихорадка

Покраснение
глаз

Чихание

Осложнения
со стороны
дыхательной,
сердечно-
сосудистой,
нервной систем

ОРВИ



Быстрое

Умеренная

Умеренная

Нет

В течение
дня

Редко

☎ Горячая линия Роспотребнадзора по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ 8 (800) 555-49-43

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЧНОЕ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМКА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНЬ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАСТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИБИВКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



ОБСЛУЖИВАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧУХАЛКИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЯ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ☎ 8 800 555 49 43

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ**



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

**ЧАЩЕ МОЙТЕ
РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

**ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



**У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ**



**У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН**



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



**У ЛИЦ ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**



**У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ**

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости
Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь-октябрь.

Подробнее на www.rosotnab.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8 800 555 49 43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА

Предстоящий эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа будет развиваться в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ во всем мире будет циркулировать новый штамм гриппа, поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна. Роспотребнадзор напоминает, что наиболее эффективной мерой профилактики заболеваний является вакцинация.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИРУСЫ?

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространёнными являются аденовирусы – основные возбудители насморка, кашель, чихание, насморк – болячки от которых человек-Пациент избавляется обычно для взрослого детей, так как является основой привычной иммунной системы. Кроме этого еще существуют аденовирусы, респираторные синцитиальный вирус, метапневмоцисты, бокавирусы, сезонный ранее известный коронавирусы.

До 2009 г. года коронавирусы были достаточно болезненными респираторными вирусами, которые дрейфовали в общей популяции, вызывая чаще всего ОРВИ с легким течением. За 20 лет эволюции два штамма вируса стали связаны с коронавирусом. В 2002 году зарегистрирован первый случай выявления штамма SARS-CoV и в 2012 – штамма коронавируса респираторного синцитиального вируса MERS-CoV. Заболеваемость болезненными респираторными синдромами сохраняется в ряде стран и сейчас. Однако в России до сих пор ни одного случая не было зарегистрировано.

ЧЕМ ОДИН ВИРУС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГОГО?

Респираторный вирус не случайно объединяется в одну группу, поскольку они имеют сходные строения и механизмы. Условно можно выделить три группы вирусов SARS-CoV-2 из-за особенностей выжить в воде и при контакте с кожей и другими органами.

Чаще к ОРВИ относятся достаточно агрессивные и с учетом их обычной простуды инфекции – они проходят. Но вирусы ОРВИ имеют особенность и по тяжести заболевания, и по основным осложнениям. Условно можно выделить три группы вирусов, которые вызывают ОРВИ с легкой формой течения, но только при определенных лабораторных исследованиях можно из них и выделить наиболее распространенный – это вирус аденовирусной инфекции (ПЦР).

Условно можно выделить не только простую, но и тяжелую форму, но также можно выделить Атипичные. Для гриппа существуют специфические профилактические препараты, которые позволяют снизить риск возникновения. Кроме того, исследования позволяют выделить штаммы распространения вируса, как наиболее опасные, которые требуются термической стерилизации. Своевременная операция позволяет избежать заболевания, необходимо обратиться к врачу.

НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ?

Чтобы оставаться здоровым, важно правильно и полноценно питаться. Основным источником витаминов и микроэлементов человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный прием витаминов обоснован в том случае, когда человек находится в неблагоприятных условиях, когда есть недостаток витаминов, стоит рассмотреть этот вопрос и рассмотреть его связь с приемом фруктов, овощей, рыбы, витаминных комплексов, витаминных добавок.

ПОЧЕМУ ПРИБИВКА ПРОТИВ ГРИППА – САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО?

Вакцинация – эффективное средство профилактики гриппа. Каждый год создается новая вакцина, в которую включены те штаммы вирусов, которые циркулируют в конкретном регионе. Вакцинация этой вирусом защищает глобальную систему здоровья за границей, действующим под эгидой ВОЗ в 114 странах мира, в их число входит и Россия, существует Национальный центр по гриппу, который занимается сбором и изучением информации в своей стране. Ученые выделяют из проб вирусы, изучают его генетическую и антигенную структуру. На основании исследований проводится вакцинация. На основании исследований проводится вакцинация. После контакта с вирусом организм человека уметь бороться с вирусом, организм человека уметь бороться с вирусом, организм человека уметь бороться с вирусом.



Будьте на связи со специалистами.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ☎ 8 800 555 49 49

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Подробнее на www.rosotrebнадзор.ru



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ**



**ЧАЩЕ МОЙТЕ
РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
- Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ**



**ЧАЩЕ МОЙТЕ
РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничной морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ☎ 8 800 555 49 43



1. Вызовите врача.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ
И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
БЛИЗКИХ!**

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКАЯ ПОВЫША-
ЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТОЛЬКО
В СЛУЧАЕ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



БОЛИ В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



КАШЛЬ, ПЕРСИ-
КОВИЕ ИЛИ
ТОСИЛ



СУХОЕ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛТОЧНО-
КРАСНОЕ
РАССТРОЙСТВО



СВЕТЛОРОЗЫЕ



СЛЕЗЫ И
НАДЫШАНИЕ,
СЛИЗКОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



ПОСТОЯННО
МЫТЬ РУКИ



ИЗБЕЖАТЬ ПОСЕЩЕНИЯ
СОВМЕСТНЫХ МЕСТ



ИЗБЕЖАТЬ
МНОГИХ



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОЦЕЛУЙ
И ДРУГИХ НЕПРЯМЫХ КОНТАКТОВ



ИЗБЕГАЙТЕ ПЛЯЧЕВЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САФИЛКИ ПРИ
ЧИСЛЕНИИ У КАШЕЛЯ



ИЗБЕЖАЙТЕ
ИЗВЕСТИЙ



РЕГУЛЯРНО
ПРОХОДИТЕ ОБЩИЙ
КОНТАКТНЫЙ ТРАКТИНГ

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



СИМПТОМЫ



КАШЕЛЬ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ
ИЛИ ПЕРШИМОР
В ГОРЛЕ



БОЛЬ
В ГОЛОВЕ



НАСМОК
ЗАЛОЖЕННОСТЬ
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,
ССТАВКАХ

ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИ ГРИППЕ
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ
ДОЛЖЕН БЫТЬ
ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ
38-39° ВЫЗОВИТЕ
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
К ВИЖЕЛЪМ И ОСЛОЖНЕНИЯМ

*Берегите себя
и своих близких!*



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь



ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор



Поговорим о чистоте



-Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!-

К. И. Чуковский



-Будь аккуратен, забудь лесть.
Чисть зубы каждый день.-

В. В. Маяковский



«В нашей в школе есть закон:
Вход грязным воспрещен».

С. Я. Маршак



«Чистота - залог здоровья».
Вот почему всегда здоров я.

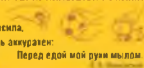
ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб зловр. тебя не скосила.

Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.



Твой Роспотребнадзор



СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.



1,5 метра



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вirusы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышают сопротивляемость организма к инфекции.