МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОПАСНО! ГРИПП



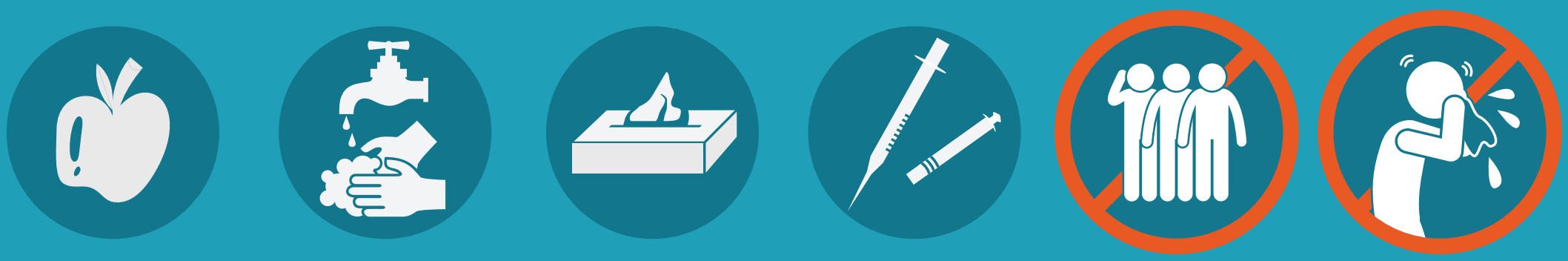
Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

ПРОФИЛАКТИКА



- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ*
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ
- ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
- ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).

РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя



Использованную
салфетку
выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных
местах



Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, ОРВИ и других инфекций

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



ГРИПП
ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН



БЫСТРО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Оптимальное время для вакцинации – сентябрь – ноябрь.



ВЫЗЫВАЕТ
СЕРЬЕЗНЫЕ
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ
НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ
ДРУГИХ ОРВИ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ВАКЦИНАЦИЯ СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

Почему нужна вакцинация от гриппа:



ГРИПП ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН



БЫСТРО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ – СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор

ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

Останови распространение микробов - не заражай других!



Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.
Используй для этого одноразовую
салфетку или свой рукав



Надень одноразовую маску
и предложи надеть маски тем,
кто находится рядом



Помни: одноразовую маску можно
использовать только один раз, после чего
ее нужно выбросить и вымыть руки



Чаще мой руки, не обнимайся,
не здоровайся за руку,
не прикасайся к другим людям



Не передавай свои вещи другим
и не пользуйся чужими вещами



Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ, СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



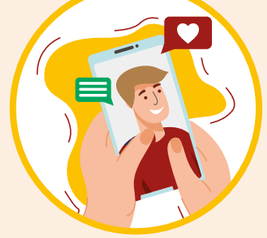
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



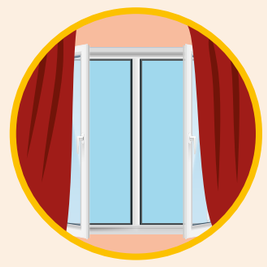
СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА – СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ, ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ – СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ



Ваш Роспотребнадзор