

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

Грипп - это заболевание, которое витает в воздухе.

**Источник инфекции –
больной человек.**

Грипп передаётся при

- ✚ кашле,
- ✚ чихании,
- ✚ разговоре
- ✚ через различные предметы



КАШЕЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°С

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ



СИМПТОМЫ

ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

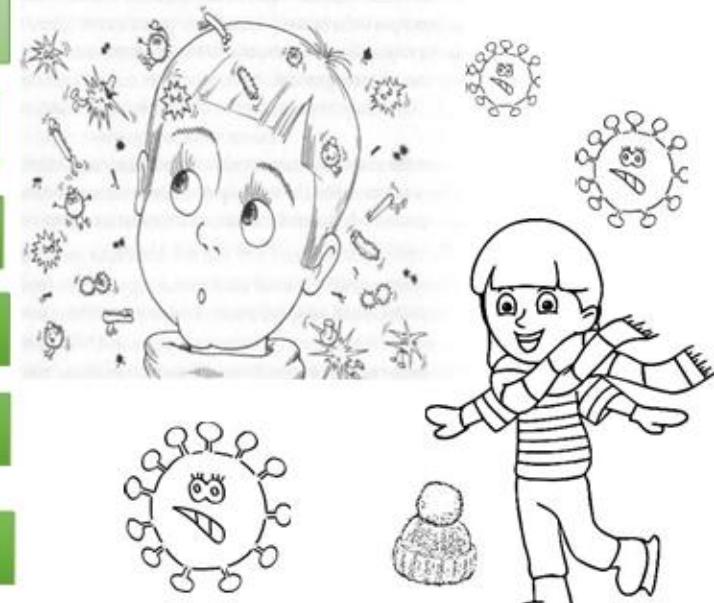
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТЬ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ДУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Часто и тщательно мой руки



Делай влажную уборку и проветривай дом



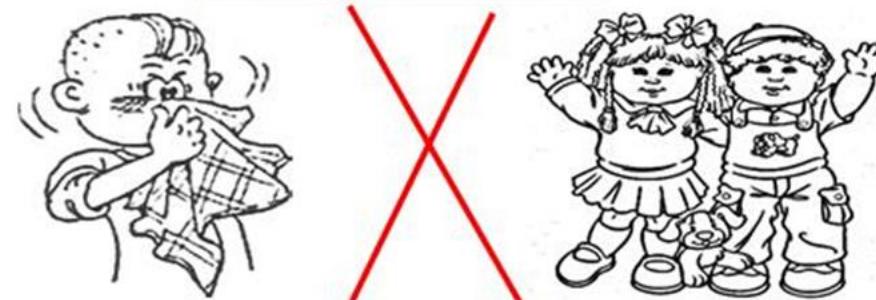
Соблюдай режим дня. Спи 8-10 часов в сутки



Слушайся маму, делай прививку от гриппа!



Не общайся с больными людьми



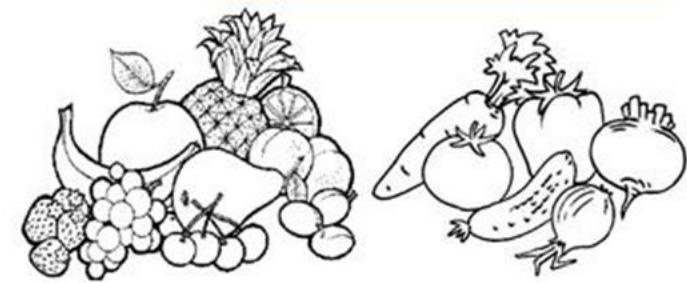
Закаляйся и делай зарядку



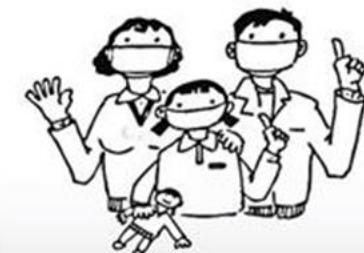
Одевайся по погоде



Правильно питайся, ешь фрукты, овощи (лук, чеснок)



Носи маску в транспорте, в магазине и других общественных местах



Ежедневно гуляй на свежем воздухе



ДОРОГОЙ ДРУГ!

*Ты уже взрослый, а значит-много можешь
сделать сам!*

*Пожалуйста, помоги родителям позаботиться
о благополучии и здоровье Вашей семьи.*

ГРИПП - чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной. И до сих пор остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией.

Источник инфекции – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день.

Путь передачи инфекции преимущественно - воздушно-капельный при разговоре, кашле, чихании.



При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии до 2-3-х метров. **1** заболевший может заразить до **40** здоровых людей. Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.

Вирусы гриппа живут на руках человека **5** минут, от **2-х** до **9-ти** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.

Симптомы

Головная боль,
слабость

Заложенность носа
или насморк,
першение в горле



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле

Грипп-серьёзное заболевание, опасное своими осложнениями.





КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

*Тщательно мой руки, как
только вернулся домой, а
также перед едой, после
туалета.*

*Мой руки после кашля,
высмаркивания.*

*Если нет возможности
вымыть руки с мылом,
используй влажные салфетки
или антисептический гель.*

*Не трогай глаза, нос, рот
грязными руками*

Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация**. Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболевания. Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



*Занимайся физкультурой,
высыпайся.*

Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.

*Следи затем, чтобы в
комнате всегда был свежий
воздух.*

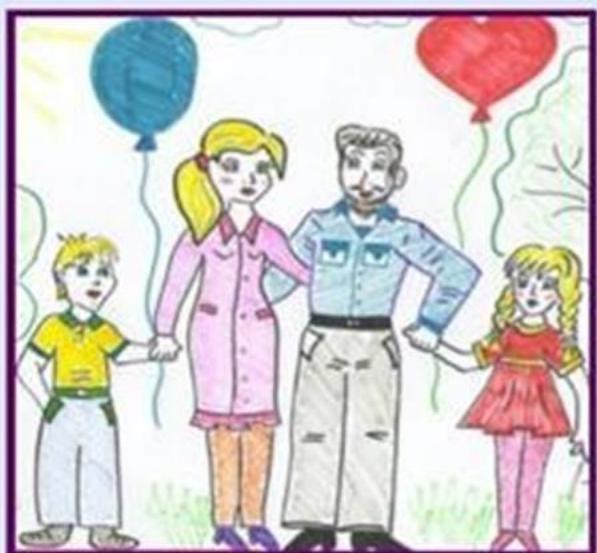
*Избегай контактов с
заболевшими!*



Используй медицинскую маску

**Если заболел,
оставайся дома!**

ВНИМАНИЕ! РОДИТЕЛИ, ГРИПП!



ГРИПП. Острая инфекционная болезнь, поражающая верхние дыхательные пути, от носа до мельчайших бронхов. Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.

Гриппом болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна.

Вирусы гриппа живут на руках человека **5 минут**, от **2-х** до **9-ти** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.



Источник инфекции - больной человек. Вирус выделяется с капельками кашле, чихания до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние



слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможность передачи болезни.

Симптомы:



Температура 39-40°C

Затруднение

Головные

Кашель

Боли в мышцах

дыхания

боли

и с

«УТРЕМ» НОС ГРИППУ!



Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация**.

Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболевания.

Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



- ◆ Часто мойте руки!
 - ◆ В общественных местах надевайте маску и перчатки.
 - ◆ Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.
 - ◆ Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
 - ◆ Чтобы «чихать» на вирус - научитесь чихать правильно!



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЪЗВОДИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ! СПРОСИТЕ У ВРАЧА, ЧТОГО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ВАШИ ПРЕДПРИЯТИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!