КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Грипп - это заболевание, которое витает в воздухе.

Источник инфекции

больной человек.

Грипп передаётся при

- 🚣 кашле,
- \downarrow чихании,
- **4** разговоре
- через различные предметы

 σ





ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°С

ОЗНОБ

мышечная боль



СИМПТОМЫ



КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

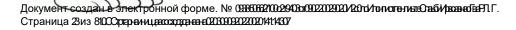
КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ







ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

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 делай зарядку







Одевайся по погоде



РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

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



Носи маску в транспорте, в магазине и других общественных местах



Ежедневно гуляй 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

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

письменного разрешения родителей.



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



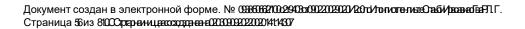
Используй медицинскую маску

Если заболел, Оставайся дома! Иначе можешь заразить окружающих 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!





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, чихании до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние жен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с 1 по 7

слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возмодень болезни.





«УТРЕМ»НОС ГРИППУ!



Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация.

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

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 забо-





- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
- Чтобы «чихать» вирусна чихать правильно! научитесь







ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОГ СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛ

