

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

Грипп - это заболевание,

Источником инфекции —

больной человек.

Грипп передаётся при

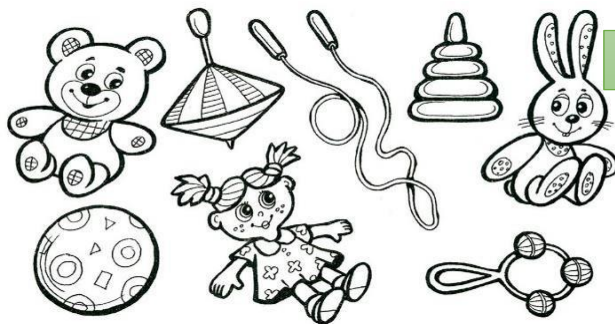
кашле,

чихании,

разговоре

через различные

предметы



КАШЕЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

СИМПТОМЫ



ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

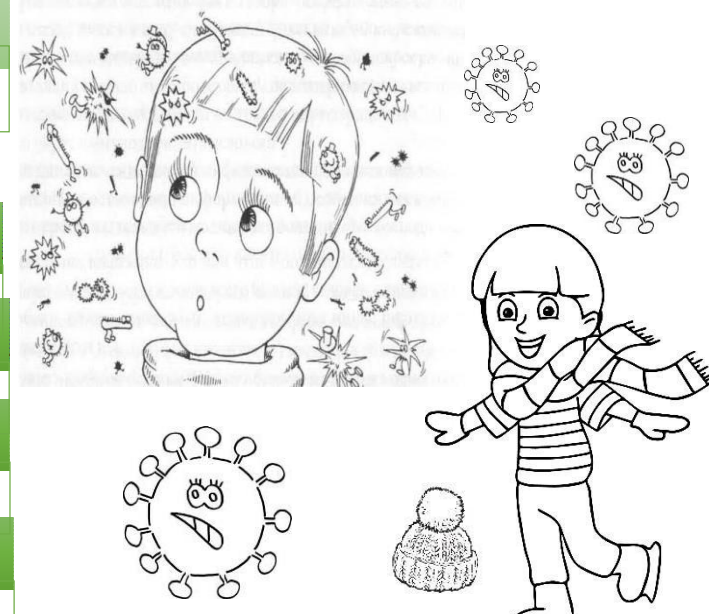
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Часто и тщательно мой
руки



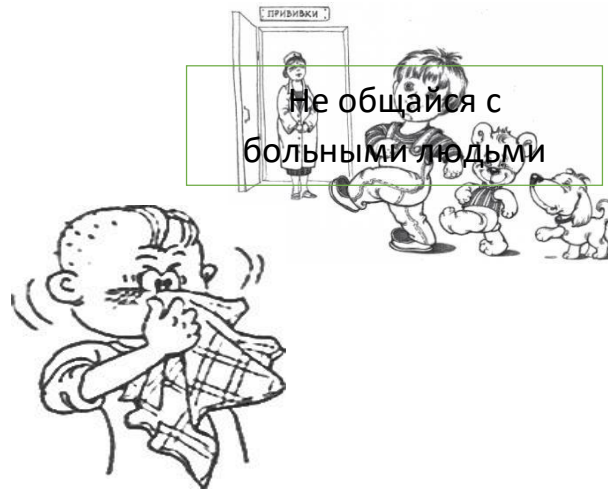
Слушайся маму, делай
прививку от гриппа!

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

Делай влажную уборку
и проветривай дом



Не общайся с
больными людьми



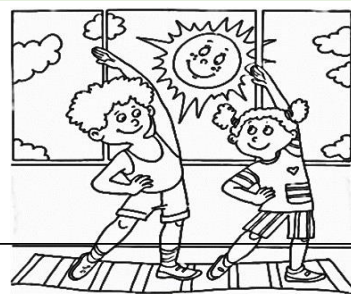
Носи маску в транспорте,
в магазине и других
общественных местах

Соблюдай режим дня.
Спи 8-10 часов в сутки

Закаляйся и делай
зарядку

Одевайся по погоде

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.

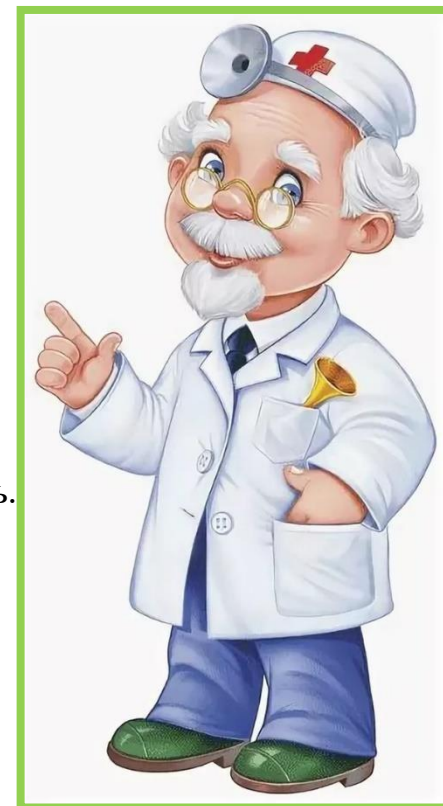
Источник инфекции – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с **1** по **7** день.

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.



Грипп-серьёзное заболевание, опасное своими осложнениями.

Головная боль,
слабость

Заложенность носа
или насморк,
першение в горле

Симптомы



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле





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!

«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 заболевшими людьми.**
- ◆ **Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.**
- ◆ **Чтобы «чихать» на вирус - научитесь чихать правильно!**



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРОЙ ПОМОЩЬ. СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.

