

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

Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле

Влажность носа
или насморк,
першение в горле



Грипп - серьезное 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 вернувшись 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 за тем, 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 кошечке.



Источник инфекции - больной человек. Вирус выделяется с капельками слюны, чихаями до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстоянии при контактно-бесовой пути передачи. Больной человек опасен с 1 по 7-



дни при разговоре, до 2-3 метров. Возможен контактно-бесовой путь передачи. Больной человек опасен с 1 по 7-

СИМПТОМЫ



Температура 38-40°C



Затруднение дыхания



Головные боли



Кашель



Боли в мышцах и суставах

Документ создан в электронной форме. № 03-05/10284 от 02.09.2020. Исполнитель: Иванова Л.Г.
Создан в системе «Электронный журнал» от 02.09.2020 14:35

«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 очухать на вирус- научитесь чихать правильно!



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Документ создан в электронной форме. № 03-05/10284 от 02.09.2020. Исполнитель: Иванова Л.Г.
Создан в системе «Электронный журнал» от 02.09.2020 14:35