

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

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°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

## СИМПТОМЫ



## ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

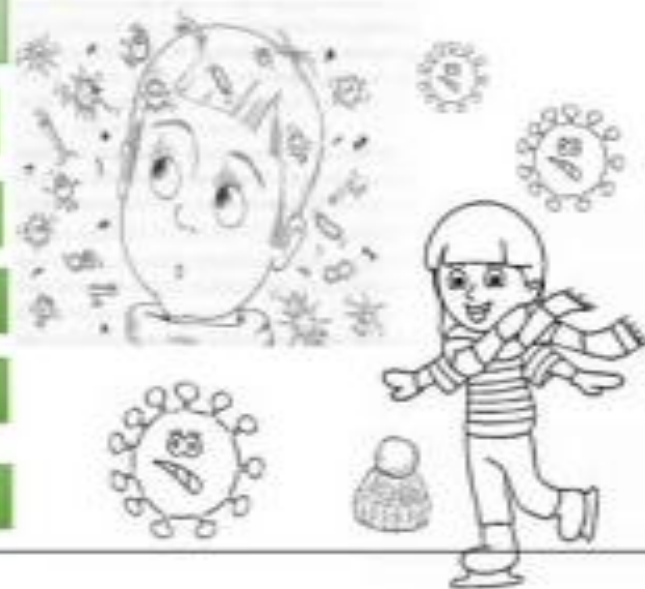
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Часто и тщательно мой  
руки



Слушайся маму, делай  
прививку от гриппа!



РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

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**-серьезное заболевание, опасное своими осложнениями.

### Симптомы

Головная боль,  
слабость

Заложенность носа  
или насморк,  
першение в горле



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле





## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинирование. 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 вернешься 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 кошельке.



**Источник инфекции** – больной человек. Вирус выделяется с капельками кашля, чихании до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние. Возможен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с 1 по 7



слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможен день болезни.

### Симптомы:



Температура 39-40°C



Затруднение дыхания



Головные боли



Кашель



Боли в мышцах и суставах

6 8.

: 02.09.2020 14:43

«УТРЕМ» НОС ГРИППУ!

# «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 вирусы научитесь чихать правильно!



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ ИХ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!