

# 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:

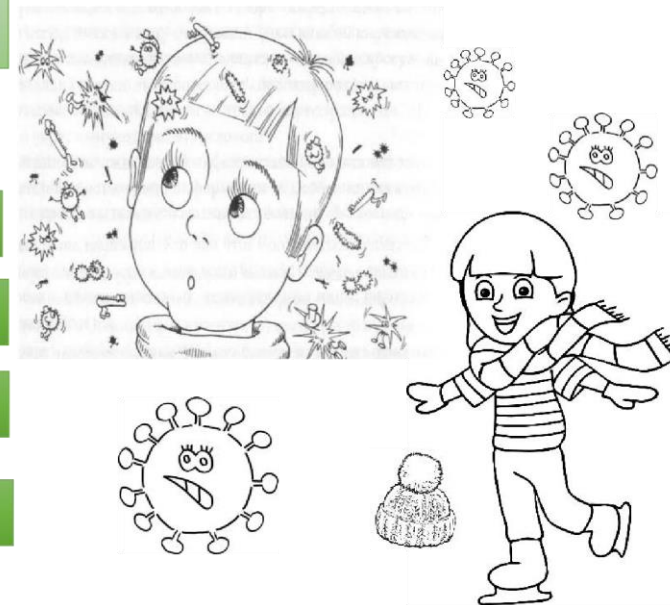
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

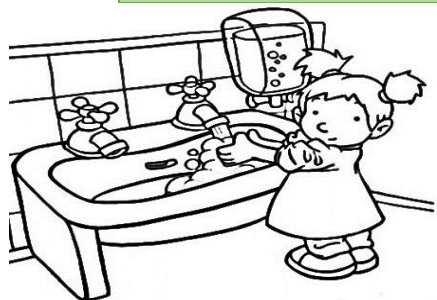
КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



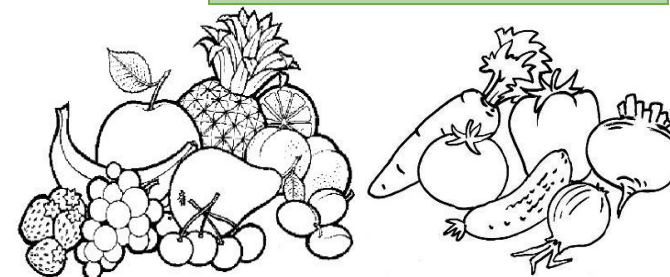
Часто и тщательно мой  
руки



Слушайся маму, делай  
прививку от гриппа!



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



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

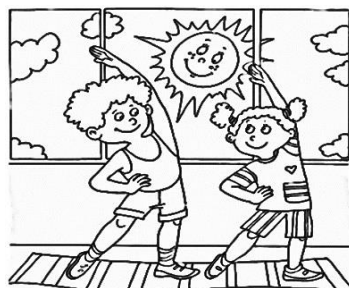
РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

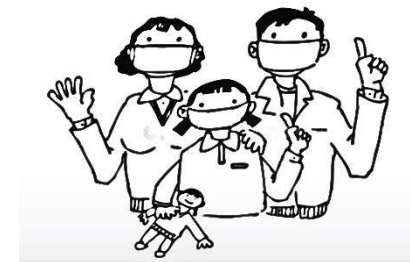
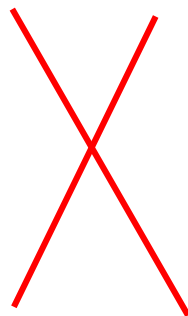
Делай влажную уборку  
и проветривай дом

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!*

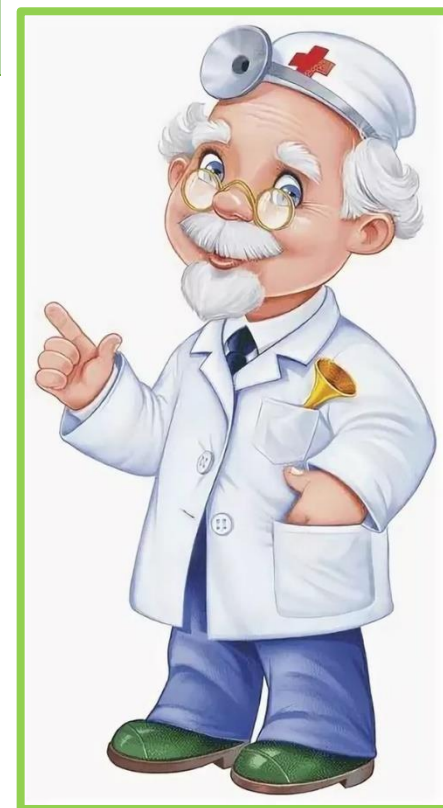
*Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии и здоровье Вашей семьи.*

**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.

### 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 кашля, 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. Возможен день болезни.

## Симптомы:



Температура **39-40°C**



Затруднение дыхания



Головные боли



Кашель



Боли в мышцах и суставах

# «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 вируснаучитесь чихать правильно!



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,**

