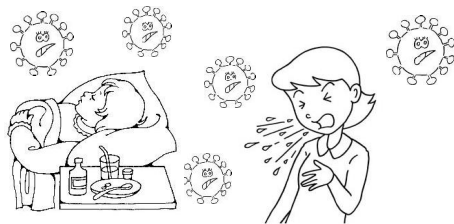


# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

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

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

СИМПТОМЫ



ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

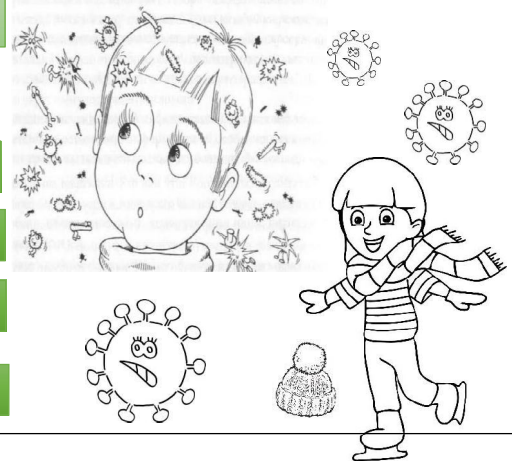
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Часто и тщательно мой  
руки

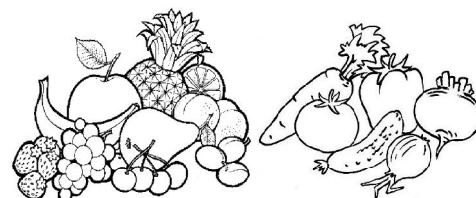


Слушайся маму, делай  
прививку от гриппа!



РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

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



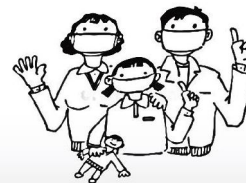
Делай влажную уборку  
и проветривай дом



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.*

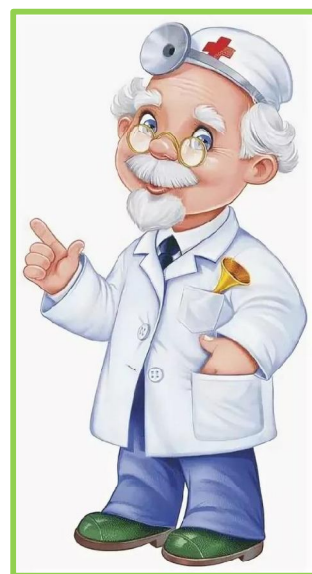
ГРИПП - чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной. И до сих пор остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией.

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

Высокая температура

Заложенность носа  
или насморк,  
першение в горле

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**

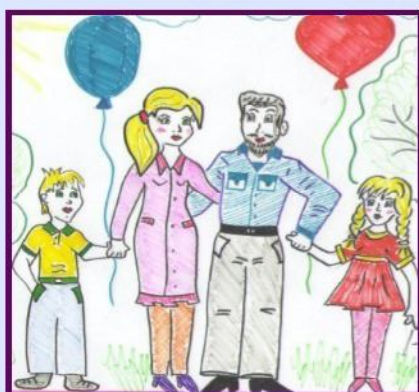
*Занимайся физкультурой, высыпайся.*

*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!*

## 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 **1 по 7**



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

### 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 вирус — научитесь чихать правильно!**



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

Документ создан в электронной форме: № 03-06/10294 от 02.09.2020. Исполнитель: Иванова Л.Г.

Страница 7 из 8. Страница создана: 02.09.2020 14:43

**СМОТРЕ ВНИМАТЕЛЬНО НАША РЕШЕНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**