

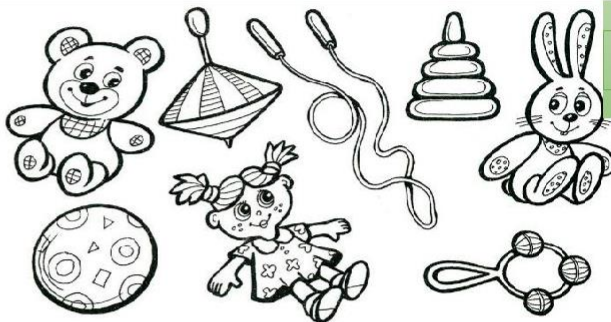
# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

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:

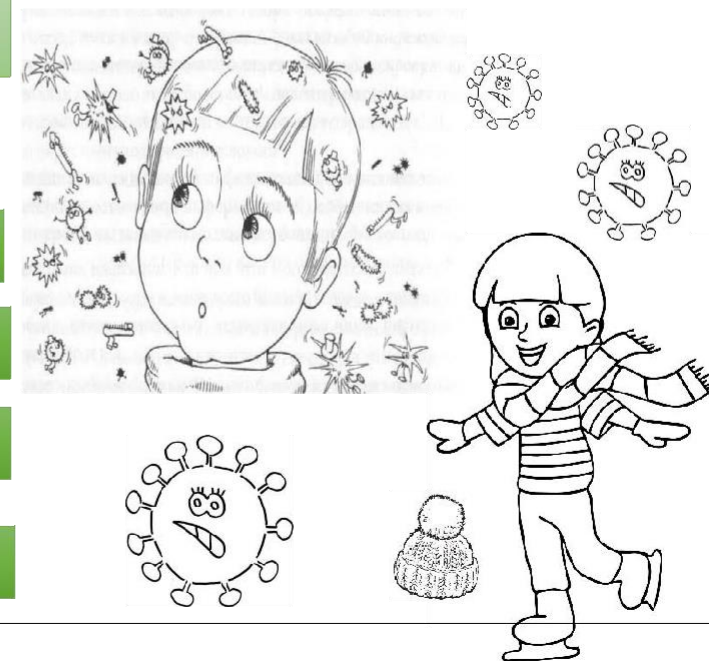
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

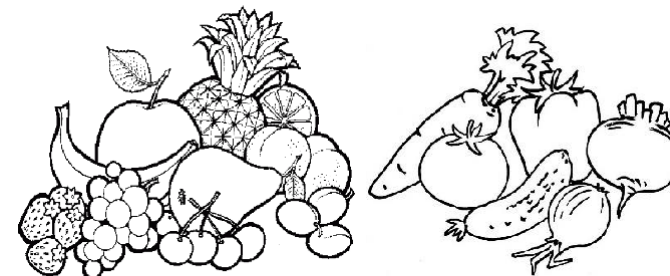
Часто и тщательно мой  
руки



Слушайся маму, делай  
прививку от гриппа!



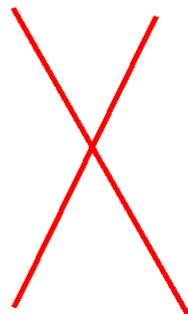
Правильно питайся, ешь  
фрукты, овощи (лук, чеснок)



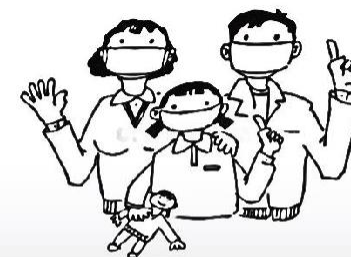
Делай влажную уборку  
и проветривай дом



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.

### Симптомы

Головная боль,  
слабость

Заложенность носа  
или насморк,  
першение в горле



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле



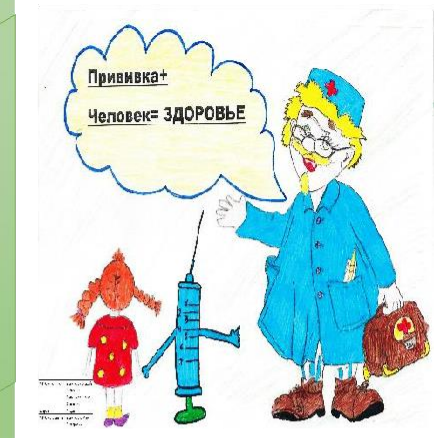
**Грипп**-серьезное заболевание, опасное своими осложнениями.





## 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 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 Д.Б.



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

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Лист согласования к документу № 03-06/10294 от 02.09.2020

Инициатор согласования: Иванова Л.Г. Социолог отдела гигиенического воспитания и образования населения

Согласование инициировано: 02.09.2020 14:47

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Заляльдинова Л.М.		Согласовано 02.09.2020 - 14:48	-
2	Сабирзянов А.Р.		 Согласовано 02.09.2020 - 15:41	-
3	Сизова Е.П.		 Подписано 02.09.2020 - 16:09	-