

# **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



КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

#### КТО ЕСТЬ СНЕГИ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ДУЖАМ

#### КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

**КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИКАТ**



## **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

Часто и тщательно мой  
руки



Делай влажную уборку  
и проветривай дом



Соблюдай режим дня.  
Спи 8-10 часов в сутки



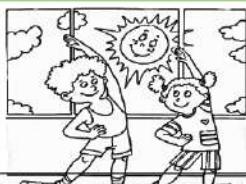
*Слушайся маму, делай прививку от гриппа!*



Не общайся с  
больными людьми



Закаляйся и делай зарядку

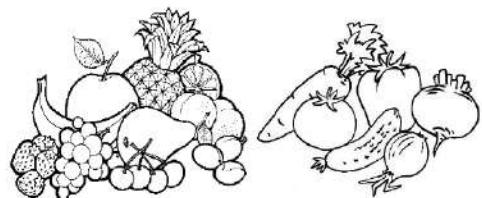


Одевайся по погоде

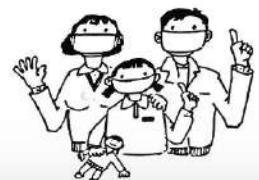


РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

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



**Носи маску в транспорті,  
в магазині і других  
общественных местах**



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 я носовом платке, **17** дней - в копельке.



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





## **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА**

*Тщательно мой руки, как  
только вернулся домой, а  
также перед едой, после  
туалета.*

*Мой руки после кашля,  
сысмаркивания.*

*Если нет возможности  
смыть руки с мылом,  
используй влажные салфетки  
или антисептический гель.*

*Не трогай глаза, нос, рот  
грязными руками*

**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.



*Занимайся физкультурой,  
высыпайся.*

*Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.*

*Следи затем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.*

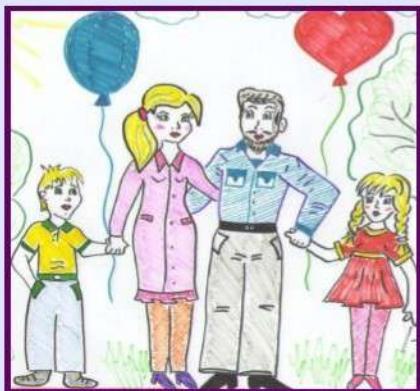
*Избегай контактов с  
заболевшими!*



*Используй медицинскую маску*

**Если заболел,  
оставайся дома!**

## 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.



слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможность болезни.

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

### Симптомы:



Температура **39-40°С**



Затруднение дыхания



Головные боли



Кашель



Боли в мышцах и с

Документ создан в электронной форме. № 085062000943:09.2020 исполнитель Сабировова Р.Г.

Страница 6 из 80 | Справочно-информационный портал Татарстана

## «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 СКОЛ**

Документ создан в электронной форме № 0950620200460092202020600 от 09.09.2020 года в соответствии с Технологиями Единого Образа Публичной Информации

Страница 8 из 80 Оформлено в соответствии с 0230920200141407