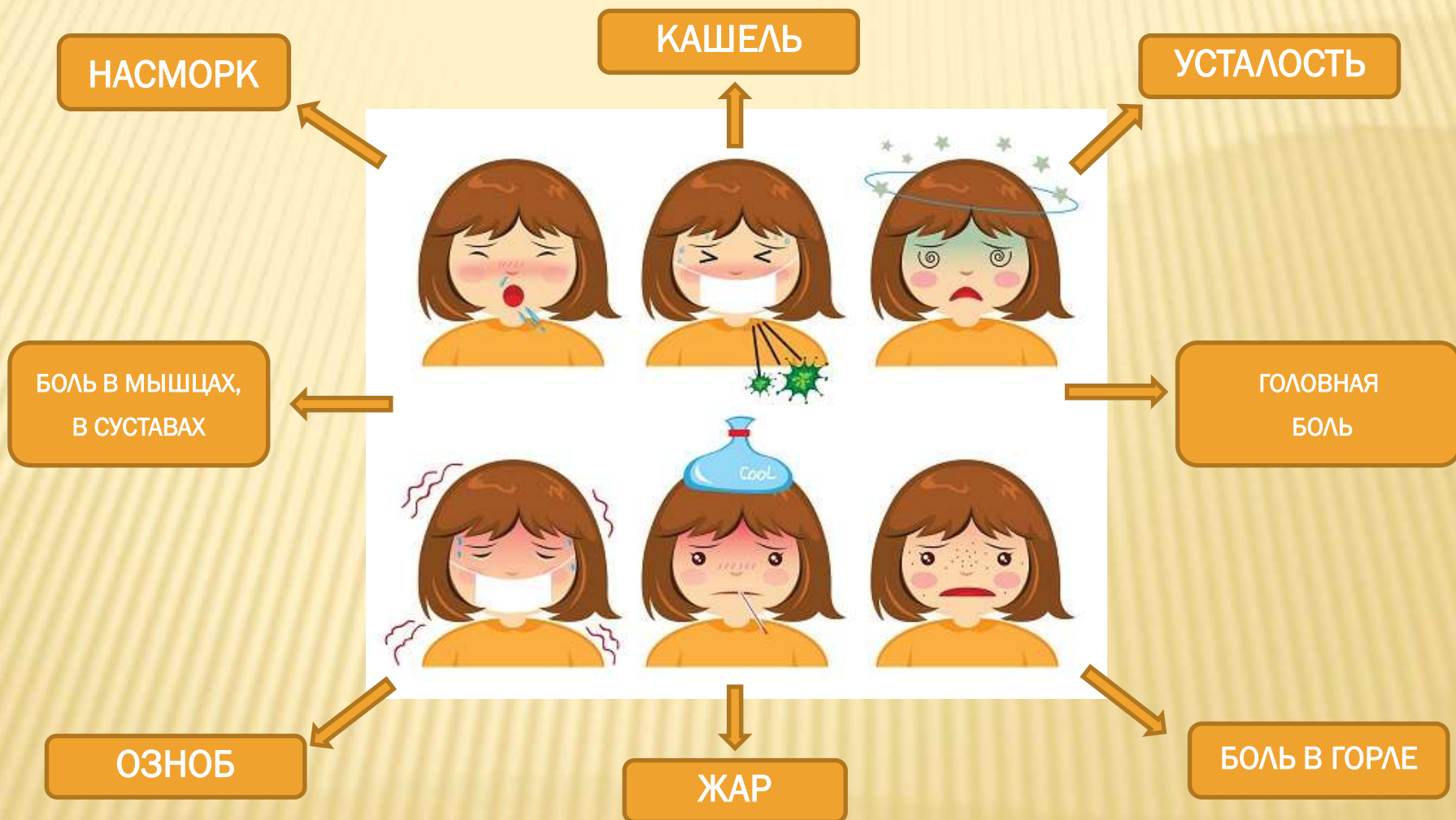




ОРВИ И ГРИПП

ПРОФИЛАКТИКА

СИМПТОМЫ ГРИППА И ОРВИ



ВНИМАНИЕ! ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ЛЮБОГО ИЗ ЭТИХ СИМПТОМОВ ВАМ СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!



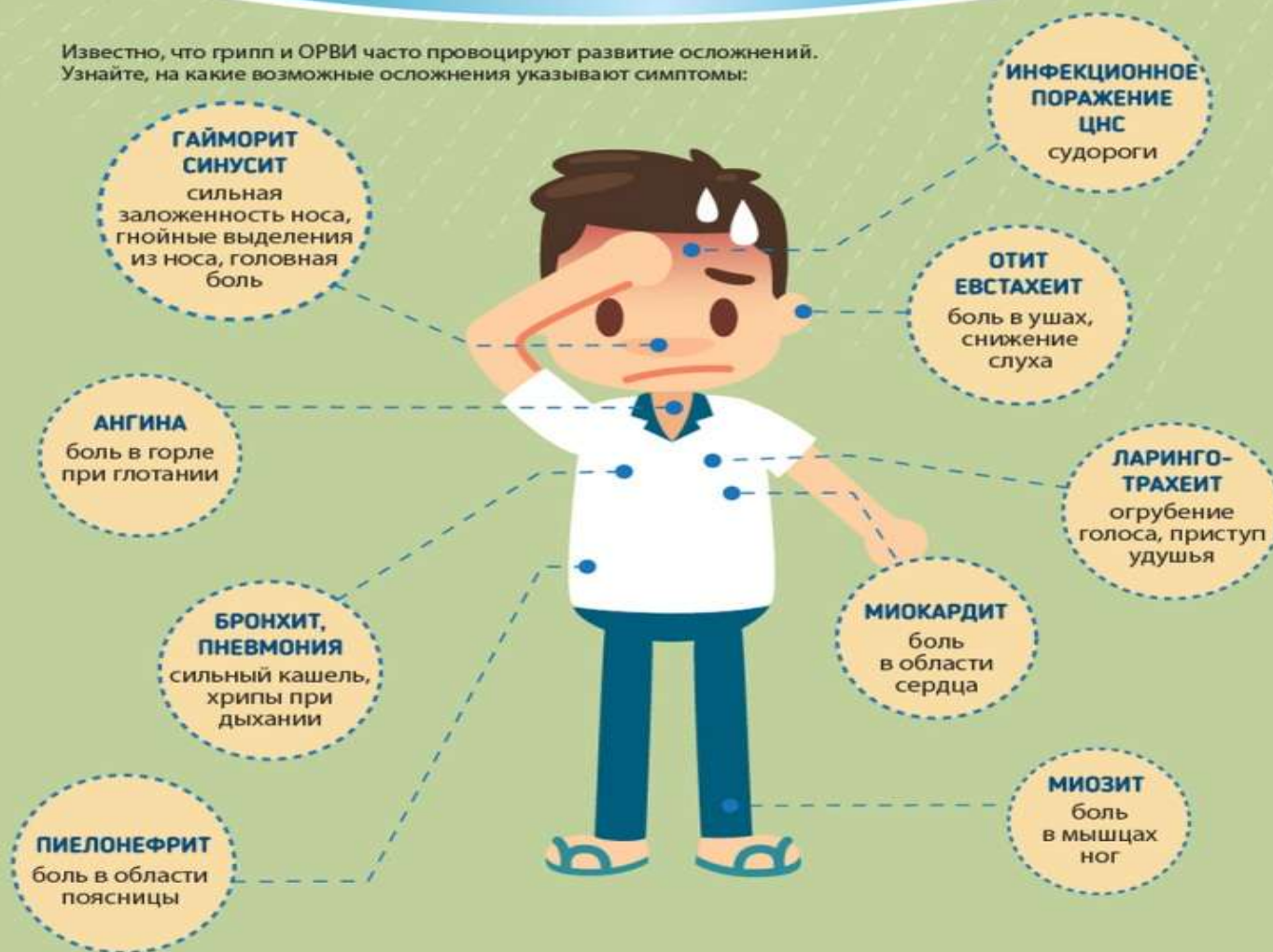
ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОРВИ И ГРИПП

	ОРВИ	Грипп
УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЕ	БЫСТРОЕ	ВНЕЗАПНОЕ
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА	38°C	39-40°C
ИНТОКСИКАЦИЯ	ЕСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ	ЕСТЬ, ОЗНОБ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СВЕТОБОЯЗНЬ
НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА	ПОЯВЛЯЕТСЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ	МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ НА 2-3 СУТКИ
ЧИХАНИЕ	ВСЕГДА	ЧАЩЕ ОТСУТСТВУЕТ
БОЛЬ В ГОРЛЕ, ПОКРАСНЕНИЕ	ВОЗНИКАЕТ ВМЕСТЕ С КАШЛЕМ	ПОЯВЛЯЕТСЯ НА ВТОРЫЕ СУТКИ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	МОЖЕТ БЫТЬ ПРИ ОСЛОЖНЕНИЯХ	ЕСТЬ, СИЛЬНАЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ	МОЖЕТ БЫТЬ	ЕСТЬ, СОХРАНЯЕТСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ
БЕССОННИЦА	МОЖЕТ БЫТЬ	ЕСТЬ, СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 НЕДЕЛЬ

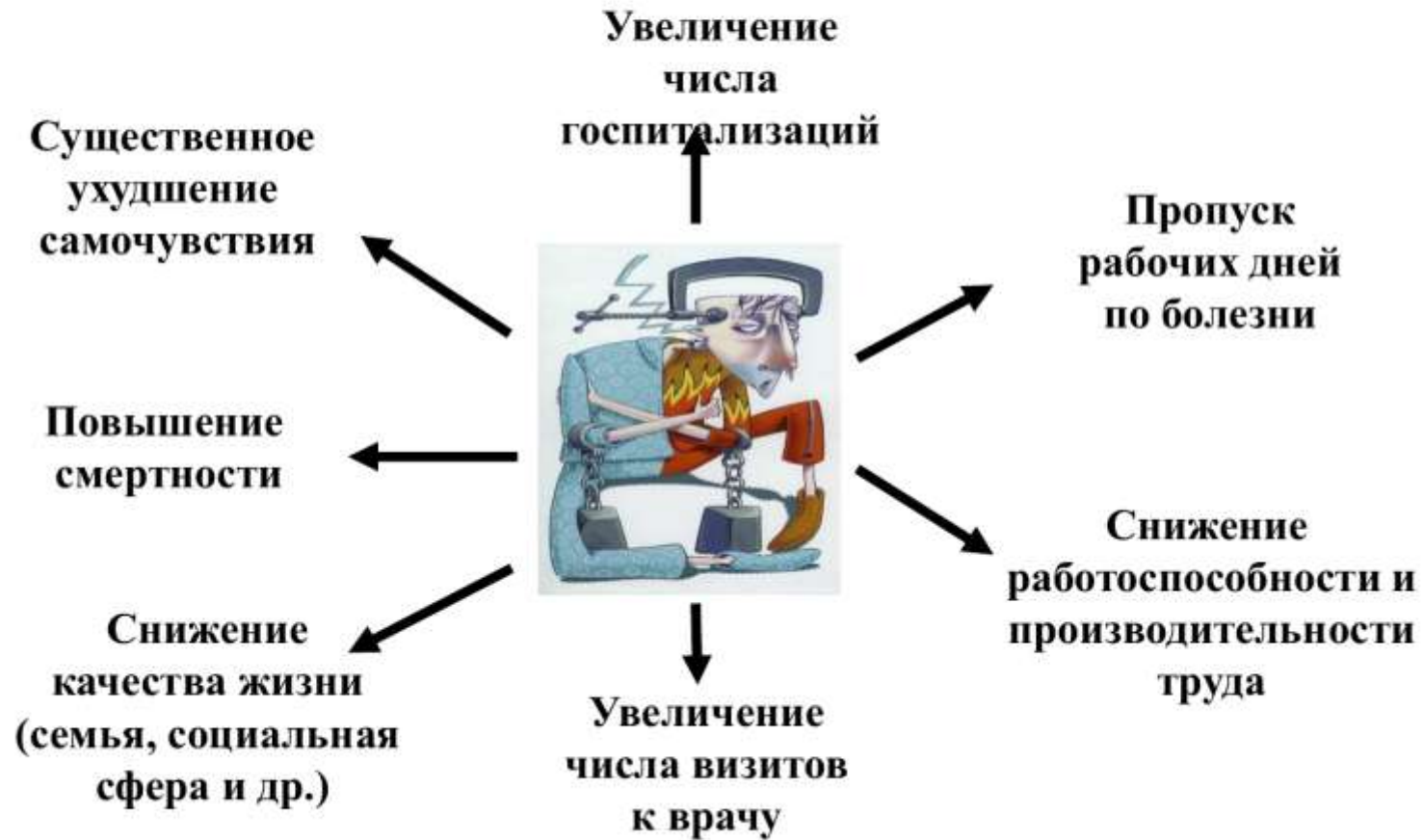


ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ

Известно, что грипп и ОРВИ часто провоцируют развитие осложнений. Узнайте, на какие возможные осложнения указывают симптомы:



Последствия гриппа



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



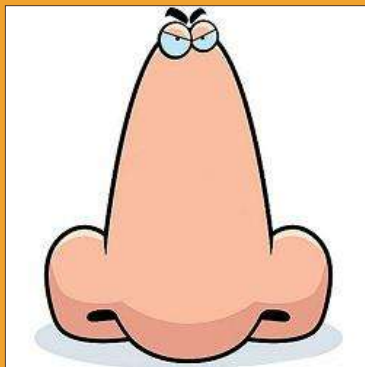
**Проходить ежегодно
вакцинацию против гриппа**

Вакцинация – это единственная специфическая профилактика гриппа. Прививка против гриппа не исключает заболевание, НО облегчает тяжесть течения заболевания, сокращает сроки болезни, предотвращает развитие осложнений, и как следствие развитие летальных исходов.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**Часто мыть руки с мылом
и не касаться ими
слизистых глаз, рта, носа**



**Увлажнять слизистую
оболочку носа солевыми
растворами**

*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**Как можно чаще протирать
мобильные устройства и
другие гаджеты**



**Делать влажную уборку
помещения, использовать
увлажнители воздуха**

***МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**Проветривать помещение,
в котором находитесь
(каждые 2 часа)**



**Полноценно и рационально
питаться (соблюдать 4-5
разовый режим питания)**

*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Отказаться от вредных привычек и всевозможных излишеств в еде



Регулярно заниматься спортом и систематизированным закаливанием организма

*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Избегать стрессовых ситуаций, соблюдать режим труда, отдыха и сна



Одеваться по погоде и избегать неблагоприятных погодных условий

*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Стараться максимально
исключить контакты с
заболевшими людьми



Использовать средства
индивидуальной защиты в
местах скопления людей
**НАДЕНЬ МАСКУ – ЗАЩИТИ
СЕБЯ ОТ ГРИППА!**



*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

**ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕ
ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
ОБРАТИТЕСЬ К УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ ИЛИ
ВЫЗОВИТЕ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ !**

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ
НАПРАВЛЯЙТЕ БОЛЬНОГО
РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД
(ШКОЛУ), КРУЖКИ И
СЕКЦИИ!**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Материалы подготовлены отделом
эпидемиологического надзора Управления
Роспотребнадзора по Забайкальскому краю



*Иллюстрации взяты из открытого доступа сети Интернет