

# «Профилактика ОРВИ и гриппа»



# Пути передачи инфекции



# Симптомы заболевания

- высокая температура;
  - озноб и слабость;
- боль и ломота во всем теле;
  - кашель;
  - головная боль;
- насморк или заложенность носа



Основным  
средством  
профилактики  
ГРИППА  
является  
ВАКЦИНАЦИЯ



# ПРОФИЛАКТИКА



- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде



# ПРОФИЛИКТИКА



- Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле
  - Избегайте прикосновений ко своему рту и носу
  - Соблюдайте «дистанцию» при общении



# ПРОФИЛАКТИКА



Тщательно и  
часто  
мойте руки с  
МЫЛОМ



# ПРОФИЛАКТИКА

- Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.
- Сократите время пребывания в местах скопления людей



# ПРОФИЛАКТИКА



- Здоровый образ жизни:
  - достаточный сон;
  - правильное питание;
    - закаливание;
- физическая активность

# ПРОФИЛАКТИКА



**Правильно  
используйте  
медицинскую маску**

# Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим
- Обратиться за медицинской помощью
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску
  - Пить много жидкости

# ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ



- Разместить больного в отдельной комнате.
- Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.
- Частое проветривание и влажная уборка помещения
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**