

# Как защитить себя от гриппа ?

**ОСТОРОЖНО,  
ГРИПП!**



**Мыть руки, мыть лицо,  
промывать носовые ходы,  
смывая с них слизь и грязь по  
возвращении домой**



Обрабатывать гаджеты:

и пульт,

и айпад,

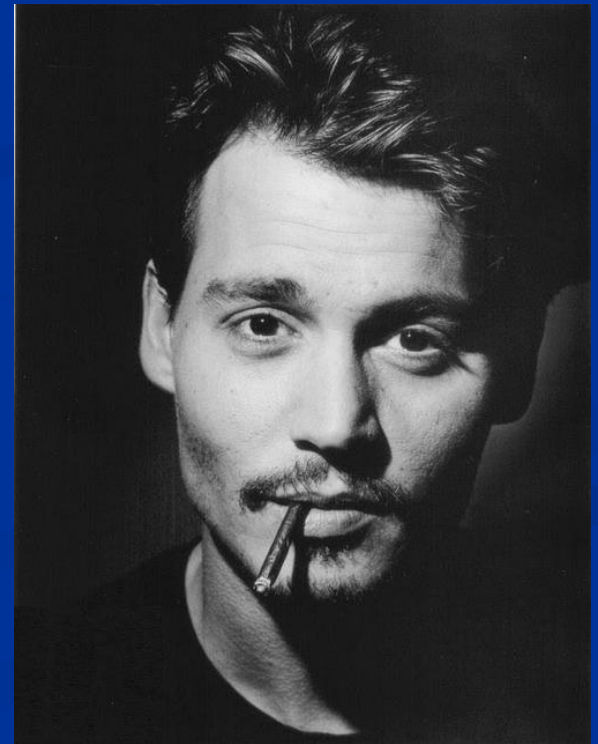
и телефон, и очки.

Вирус хорошо выживает на этих  
поверхностях!



Не надо трогать лицо руками,  
рот, нос различными предметами, например,  
карандашами, авторучкой, дужками очков.

Слизистые носа, рта, глаз- входные ворота для  
вирусной инфекции



**Закрывать свои дыхательные пути  
маской, когда выходите в людные  
места**



Кто входит в группу риска  
инфицирования Гриппом и

**ОРВИ:**

беременные женщины,  
маленькие дети,  
люди с сахарным диабетом,  
ожирением,  
пожилые люди,  
граждане с  
сердечнососудистыми,  
хроническими легочными  
заболеваниями.



Без острой необходимости не нужно посещать массовых мероприятий, не нужно пользоваться общественным транспортом, но если это необходимо, нужно надеть маску



# Как можно заразиться ОРВИ и Гриппом?

- распространения вируса гриппа или орви между людьми происходит во время процесса выделения мокроты в виде кашля или чихания.
- В общественных помещениях закрытого типа вирус распространяется на расстоянии до 10 м.



# Первые симптомы Гриппа и ОРВИ

- Первые симптомы появляются уже на 1-2 сутки от момента заражения.
- Основным характерным симптомом болезни является высокая температура. Также симптомами гриппа являются:
  - головная боль;
  - сухость в носоглотке;
  - озноб;
  - мышечные боли;
  - сухой кашель;
  - слезотечение;

# Первые симптомы Гриппа и ОРВИ

- снижение или полное отсутствие аппетита;
- першение в горле;
- светобоязнь;
- боль за грудиной;
- слабость во всем теле;
- ломота в суставах;
- повышенная потливость.
- Редко при гриппе бывает насморк.

# Что делать ?

- При первых проявлениях заболевания необходимо лечь в постель и вызвать врача на дом.
- **Совершенно недопустимо самолечение!!!** Лечение назначает врач!
- Больному рекомендуется теплое питье с витаминами, например, клюквенный морс, кислая реакция которого угнетает вирус гриппа.
- Больного гриппом необходимо изолировать в отдельную комнату
- При общении с больным следует пользоваться маской из 6-ти слоев марли
- Помещение, где находится больной, должно регулярно проветриваться , в нем нужно проводить влажную уборку.
- Для заболевшего должна быть выделена отдельная посуда, которую после каждого использования следует кипятить.

# Как не заболеть?

- Повышайте иммунитет: соблюдение режима дня, витаминизация рациона питания, здоровое питание;
- отказ от курения,
- В этот период следует максимально сократить контакты с другими людьми , особенно на транспорте и в местах массового скопления людей.