



# Профилактика ОРВИ и гриппа





# Пути передачи инфекции





# ГРИПП или ПРОСТУДА?



	ОРВИ	ГРИПП
<b>Начало болезни</b>	Чаще плавное	Всегда острое
<b>Температура тела</b>	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня
<b>Интоксикация организма</b>	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
<b>Кашель, дискомфорт в области груди</b>	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
<b>Насморк и заложенность носа</b>	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
<b>Горло (покраснение, боль)</b>	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
<b>Покраснение глаз</b>	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом



ОСТОРОЖНО!  
ГРИПП!



# РАЗНОВИДНОСТИ ГРИППА в том числе А Н1/Н1

проявляются близкими симптомами

- лихорадка;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль;
- кашель;
- ломота;
- озноб;
- мышечные боли.

Однако при гриппе А Н1/Н1 симптомы могут быть более тяжелыми, чем при сезонном гриппе.

Дополнительно могут наблюдаться:

- мучительный надсадный кашель с прожилками крови в мокроте;
- рвота;
- жидкий стул;
- одышка.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Остаться дома
- Обратиться за медицинской помощью
- Не заниматься самолечением

Вызов врача  
на дом  
с 8:00 до 20:00

Вызов врача  
скорой помощи  
Круглосуточно  
+очень плохое  
самочувствие

- лихорадка;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль;
- кашель;
- ломота;
- озноб;
- мышечные боли;
- температура тела  $37,5^{\circ}\text{C}$  и выше.

- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании;
- температура тела  $39-40^{\circ}\text{C}$ .

До прихода врача

- обильное питье;
- принять парацетамол.



# ГРИПП

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ





# Профилактика

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





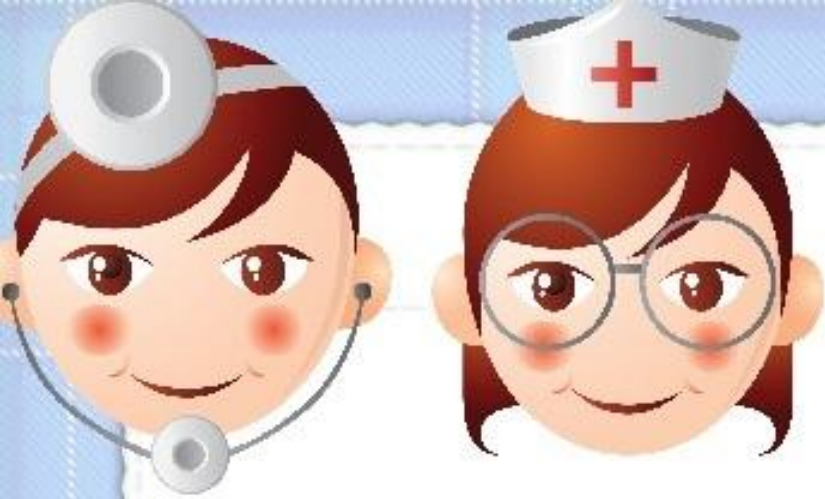


# Профилактика

## Здоровый образ жизни:

достаточный сон;  
правильное питание;  
закаливание;  
физическая активность.





## Профилактика

Правильно используйте  
медицинскую маску.







# Профилактика

**Основным  
средством  
профилактики  
ГРИППА  
является  
ВАКЦИНАЦИЯ**

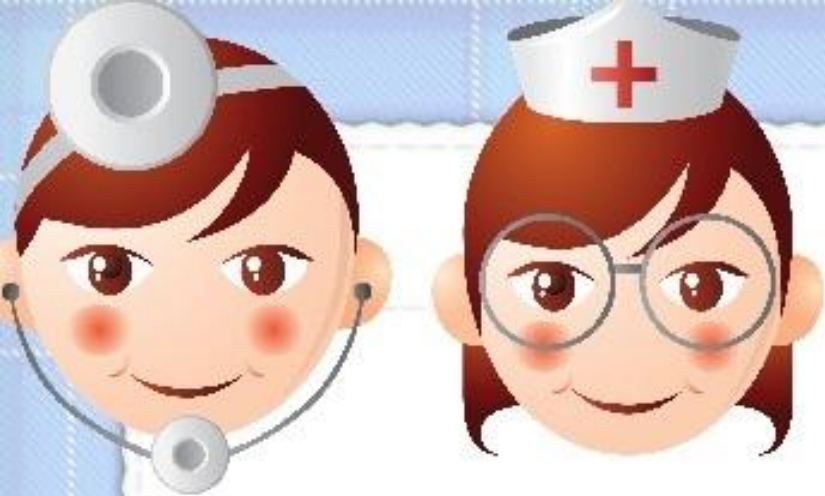




## Я заболел. Что делать?

1. Свести к минимуму контакт с другими людьми.
2. Соблюдать постельный режим.
3. Обратиться за медицинской помощью.
4. Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску.
5. Пить много жидкости.





## Если в доме больной...

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



Материал  
подготовлен с  
использованием  
сети Интернет

