

Грипп рядом!

Чтобы не заболеть:

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
 - ❖ Одевайтесь по сезону;
 - ❖ Избегайте переохлаждения;
 - ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:
лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма **поливитаминами.**



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- **Самолечение при гриппе опасно!**
- **Срочно вызвать врача на дом!**
- **До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!**
- **Постельный режим обязателен!**
- **Ношение масок в семье, где есть больной гриппом – обязательно!**
- **Пейте много теплой жидкости: щелочные минеральные воды, соки, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой, калиной!**
- **Необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений!**



Профилактика гриппа и ОРВИ

**Придерживайтесь
здорового образа жизни,
который включает
полноценный сон,
здоровую пищу,
физическую активность**



**Избегайте мест
большого
скопления
людей**



**Не трогайте
глаза, нос или
рот немытыми
руками**



**Часто и
тщательно
мойте руки**

**Избегайте
контактов с
чихающими и
кашляющими
людьми**



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



Профилактика гриппа

- ◆ Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

