

### Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через загрязнённые руки.

**6-48 часов** проходит от заражения до появления первых симптомов.

#### У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ

- высокая температура (да 38-40 градусов)
- ветря волночки глотать, боль, слезоточивость, резь в глазах, насморк и выделения из носа
- сильный кашель

#### ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

- так много чихает, что разлетаются комочки
- кашляние приводит к слезоточивости
- не приближаться к больному ближе, чем на 1 метр, если общаетесь с ним вытирайте руки и проветрите нос

#### ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

- не заражаться за руку
- мыться
- держаться подальше от коллектива и чужих
- принимать витамины и рыбий жир
- полноценно питаться
- работать на свежем воздухе

### ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источники инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

#### СИМПТОМЫ ГРИППА

- резкий подъем температуры тела, озноб
- головная боль
- боль в мышцах и суставах, боль в глазных яблоках
- ссаднение/жжение в горле
- сухой кашель
- слабость, снижение аппетита, тошнота, возможна рвота

#### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- регулярно вакцинироваться
- избегать большого скопления людей
- места здорового образа жизни
- избегать контактов с больными
- использовать дезинфицирующие средства при кашле и чихании
- регулярно мыть руки

#### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

- остаться дома, соблюдать постельный режим
- немедленно вызвать врача
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!
- использовать средства индивидуальной защиты
- употреблять большое количество жидкости (чай, сок, морс)
- регулярно проверять помещение, проводить влажную уборку, увлажнять воздух в помещении

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

#### Вирус передается



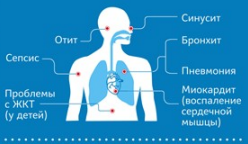
#### Как не допустить

- Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны
- Избегать посещения массовых мероприятий
- Чаще мыть руки
- Использовать медицинские маски
- Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

#### Симптомы



#### Осложнения



#### Что делать, если...

- Обратиться к врачу
- Не заниматься самолечением

## ПРОЧИ ВНИМАТЕЛЬНО!