

# **КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ**

**Грипп** - это заболевание, которое витает в воздухе.

Источник инфекции –  
больной человек.

- Грипп передаётся при
  - кашле,
  - чихании,
  - разговоре
  - через различные предметы



## КАШЕЛЬ

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°С

ОЗНОБ

## МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

## **СИМПТОМЫ**



## ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

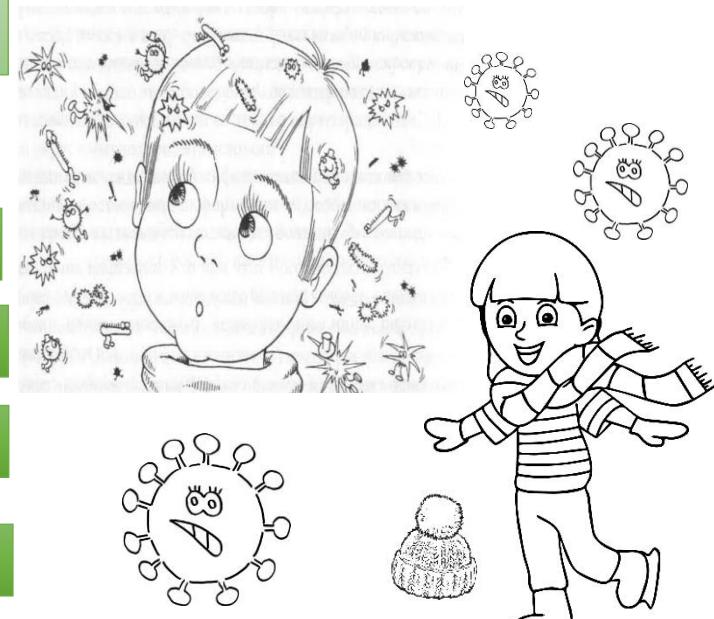
## КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

## КТО ЕСТЬ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

## КТО ХОДИТ ПО ДУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

#### КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Часто и тщательно мой руки



Делай влажную уборку и проветривай дом



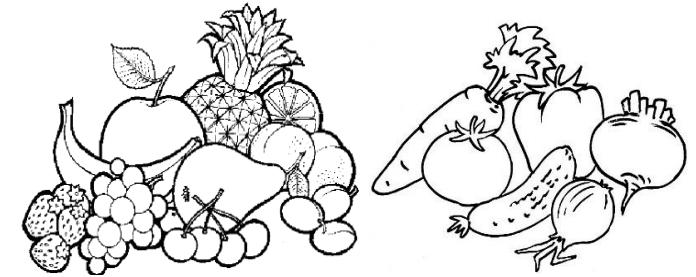
Соблюдай режим дня. Спи 8-10 часов в сутки



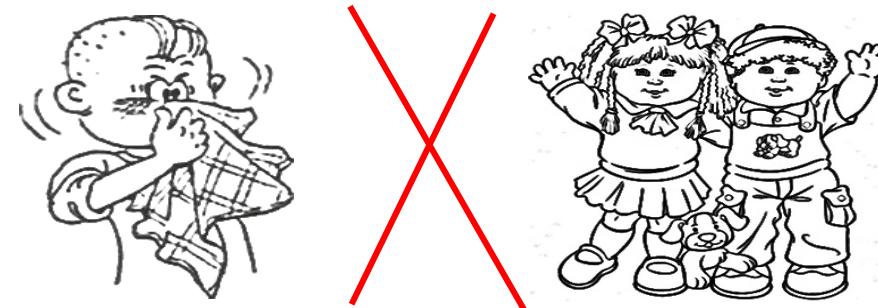
Слушайся маму, делай прививку от гриппа!



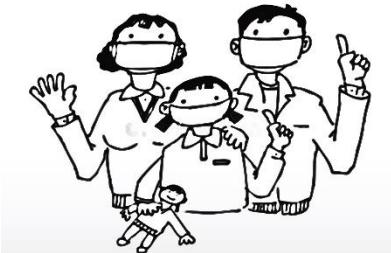
Правильно питайся, ешь фрукты, овощи (лук, чеснок)



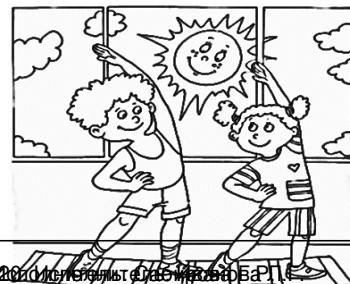
Не общайся с больными людьми



Носи маску в транспорте, в магазине и других общественных местах



Закаляйся и делай зарядку



Одевайся по погоде



Ежедневно гуляй на свежем воздухе



# ДОРОГОЙ ДРУГ!

*Ты уже взрослый, а значит-много можешь  
сделать сам!*

*Пожалуйста, помоги родителям позаботиться  
о благополучии и здоровье Вашей семьи.*

**ГРИПП** - чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной. И до сих пор остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией.

**Источник инфекции** – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день.

**Путь передачи инфекции** преимущественно - воздушно-капельный при разговоре, кашле, чихании.

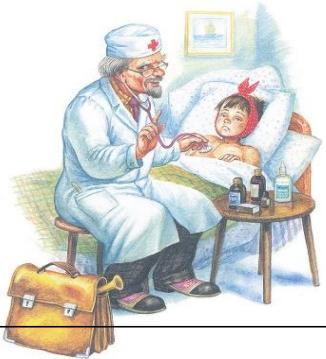


При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии до **2-3**-х метров. **1** заболевший может заразить до **40** здоровых людей. Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.

**Вирусы гриппа** живут на руках человека **5** минут, от **2-х** до **9-ти** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.



**Грипп**-серьёзное заболевание, опасное своими осложнениями.





## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета.

Мой руки после кашля, высыпания.

Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель.

Не трогай глаза, нос, рот грязными руками

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости. Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



Используй медицинскую маску

Если заболел,  
оставайся дома!  
Иначе можешь заразить окружающих

Занимайся физкультурой, высыпайся.

Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.

Следи затем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.

Избегай контактов с заболевшими!

# ВНИМАНИЕ! РОДИТЕЛИ, ГРИПП!



**ГРИПП.** Острая инфекционная болезнь, поражающая верхние дыхательные пути, от носа до мельчайших бронхов. Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.

**Гриппом** болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна.

**Вирусы гриппа** живут на руках человека **5 минут**, от **2-х** до **9-ти** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.



**Источник инфекции** – больной человек. Вирус выделяется с капельками кашля, чихания до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние

слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможность передачи болезни.

## Симптомы:



Температура **39-40°С**



Затруднение  
дыхания



Головные  
боли



Кашель



Боли в мышцах  
и с

# «УТРЕМ» НОС ГРИППУ!



**Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация**.**

Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболевания.

Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



- ◆ Часто мойте руки!
  - ◆ В общественных местах надевайте маску и перчатки.
  - ◆ Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.
  - ◆ Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
  - ◆ Чтобы «чихать» на вирус - научитесь чихать правильно!



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ! ВЫСШАЯ НАЧАЛОСТЬ ПРЕДПРИНИМАНИЯ НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЮБИЕМ!**

Документ создан в электронной форме. № 085062020043-00/20902020. Инспекторы: Б.Ильин, В.П.Горбунов.

Страница 8 из 800 | Фамилия создавшего: 003092000141407