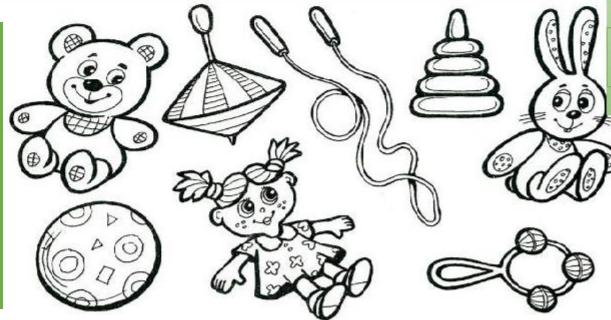


# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

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°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

РАСКРASЬ КАРТИНКИ

## СИМПТОМЫ



## ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

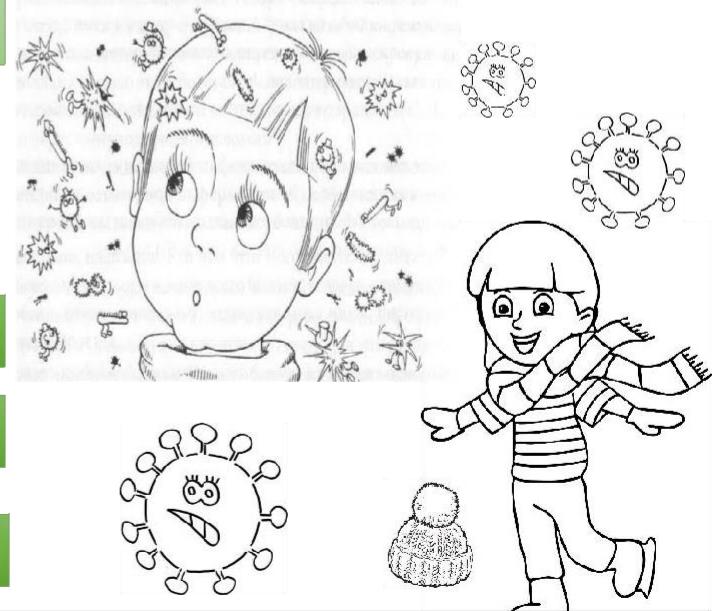
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРASЬ КАРТИНКИ

Часто и тщательно мой руки



Делай влажную уборку и проветривай дом



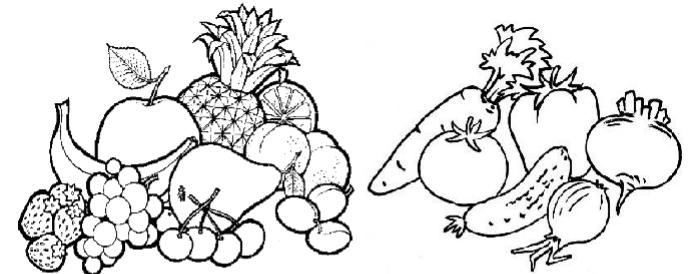
Соблюдай режим дня. Спи 8-10 часов в сутки



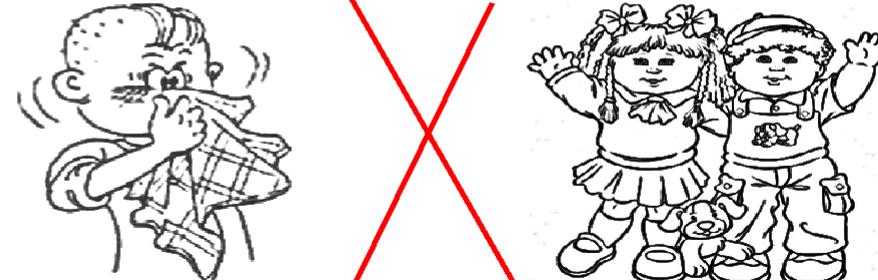
Слушайся маму, делай прививку от гриппа!



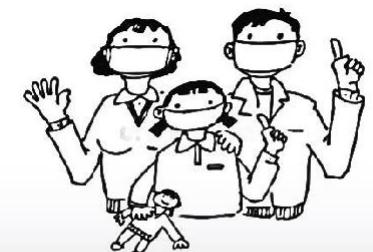
Правильно питайся, ешь фрукты, овощи (лук, чеснок)



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





*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.

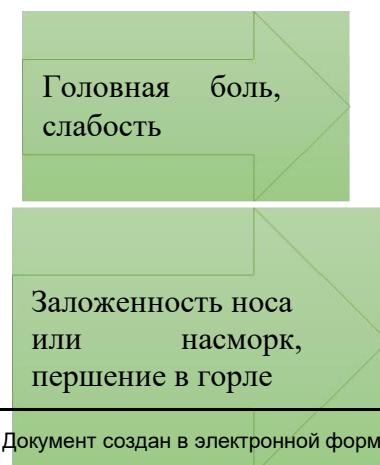
**Источник инфекции** – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с **1** по **7** день.

**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.



### Симптомы

- Высокая температура
- Покраснение глаз
- Ломота в теле



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



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!



Используй медицинскую маску

Если заболел,  
оставайся дома!  
Иначе можешь заразить окружающих

# 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 кашле, чихания до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояниежен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с **1** по **7**

слизи при разговоре, до **2-3** метров. Возможны болезни.



## Симптомы:



Температура **39-40°С**



Затруднение  
дыхания



Головные  
боли



Кашель



Боли в мышцах  
и с

# «УТРЕМ» НОС ГРИППУ!



Фото: Ульяновская областная станция по борьбе с инфекционными и паразитарными болезнями им. А.Н. Бакулева. Фото: Ульяновская областная станция по борьбе с инфекционными и паразитарными болезнями им. А.Н. Бакулева.



**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.



- ♦ 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 ГИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОГ СТРОГО ВЫПОЛНИТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛ**

Документ создан в электронной форме, № 98561/2003-96/10294 от 09.02.2020. Исполнитель: Сабирова Иванова Г.Р. Г.

Страница 87 из 108. Страница создана: 0203.09.09.2020.14:43:11



