

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.
- Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чаще мойте руки.
- Пользуйтесь бумажными носовыми платками, которые после использования сразу выбрасывайте.
- Используйте медицинскую маску, если сами заболели и есть признаки респираторного заболевания.
- В людных местах в закрытых помещениях в период эпидемии оденьте медицинскую маску, даже если Вы сами здоровы для того, чтобы не заразиться от больного, выделяющего вирус гриппа при кашле и чихании без соблюдения мер профилактики.
- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.). Избегайте контакта с больными людьми.
- После возвращения домой с работы промойте нос чистой или слабо соленой водой (1 ч.л. на стакан воды), настоем ромашки. Такие процедуры помогут удалить носовую слизь с микробной массой.

ПРОФИЛАКТИКА:

- Сделайте прививку против гриппа.
- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты, рыбу, молочные и овощные продукты, витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.
- По возможности используйте в помещениях кварцевую лампу для обеззараживания воздуха.



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА! СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!
обращайтесь в поликлиники по месту жительства

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»,
ул. Итальянская, д. 25, инновационно-технологическое предприятие
ООО «МедАссист», г. Санкт-Петербург, пер. Хвелецкий, дом 1,
корп. Лит. П, телефонно 09.11.2021г., номер 1000000,
контрагент: feprik.com, распространитель: бесплатно



СПб ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики»

О ГРИППЕ!



Грипп - сезонное (осеннее - зимнее) острое инфекционное заболевание, вызванное вирусом. Заразен для всех людей, особенно для детей младшего возраста и лиц пожилого возраста.



16+

ВНИМАНИЕ - ГРИПП! как ЗАЩИТИТЬ себя и других?

КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:

- **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА И ОЗНОБ**
- **КАШЕЛЬ**
- **БОЛЬ В ГОРЛЕ**
- **НАСМОРК**
- **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
- **БОЛИ В МЫШЦАХ**



ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА**, вызовите врача на дом или скорую помощь, строго выполняйте назначенные предписания, не занимайтесь самолечением!
- ✓ **ПРИКРЫВАЙТЕ** нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете.
- ✓ **НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ** использованные салфетки.
- ✓ **КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ**, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений. Маску необходимо менять каждые 2 часа.
- ✓ **НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА** до полного выздоровления, не посещайте места массового скопления людей (грипп и орви заразны в течение 7 дней).
- ✓ **ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ** комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами.
- ✓ **ИМЕТЬ** отдельную посуду и предметы личной гигиены.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- ✓ **ЗАБОЛЕВШИЙ РЕБЕНОК** должен оставаться дома
- ✓ **ВЫЗОВИТЕ** врача на дом или скорую помощь, осуществляйте лечение и уход за больным ребенком в соответствии с рекомендациями врача.
- ✓ **ПОСЛЕ** каждого контакта с больным ребенком необходимо тщательно мыть руки
- ✓ **ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ** комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами.
- ✓ **ПРИ** контакте с больным ребенком используйте одноразовые маски и марлевые повязки, чтобы не распространить инфекцию внутри семьи. Маски необходимо менять каждые 2 часа.
- ✓ **ПРОДЛИТЕ** время пребывания заболевших детей дома на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше.
- ✓ **ЕСЛИ** вы и ваш ребенок переболели – оставайтесь дома в течение 24 часов после нормализации температуры тела без приема жаропонижающих средств.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



- ✓ **ИЗБЕГАЙТЕ** посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа, исключите контакты с людьми с симптомами, похожими на грипп.
- ✓ **РЕГУЛЯРНО** мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт.
- ✓ **НЕ** трогайте глаза, нос или рот немытыми руками.
- ✓ **СЛЕДИТЕ** за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи. Проверьте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
- ✓ **РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ** комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами.
- ✓ **ВЕДИТЕ** здоровый образ жизни, выделяйте на сон достаточное количество времени, правильно питайтесь и сохраняйте физическую активность.
- ✓ **УПОТРЕБЛЯЙТЕ** поливитаминные комплексы, свежие фрукты и овощи, пейте морсы, компоты, фруктовые соки.
- ✓ **ВАКЦИНАЦИЯ** – единственный способ убедиться от гриппа или уменьшить его осложнения. Если вакцинация вам или вашему ребенку не подходит, обсудите с врачом альтернативные способы защиты.



Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



Часто проветривайте комнату



Ежедневно проводите влажную уборку



ГРИПП

можно ПРЕДУПРЕДИТЬ!



Ограничьте посещения массовых мероприятий



Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача



Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели



Регулярно мойте руки



Закляйтесь! Предупреждайте заболевания!