

# ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:

# 8

1/ 

## Сделайте прививку от гриппа.

Она не защищает от заболевания полностью, но в случае заражения у привитого человека грипп протекает значительно легче и без осложнений. Делать прививку следует до наступления эпидемии и на фоне полного здоровья.

2/ 

## Больше бывайте на свежем воздухе.

Полезно гулять в лесу и парковой зоне, а физические упражнения на свежем воздухе обогащают организм кислородом и приносят двойную пользу.

3/ 

## Проветривайте помещения.

Увлажняйте воздух и пейте больше жидкости, чтобы не пересушить слизистые организма.

4/ 

## Питайтесь полноценно.

Ешьте свежие фрукты и овощи, употребляйте кисломолочные продукты и соки. Пейте чай с лимоном, малиновым вареньем, калиной - они содержат витамин С.

5/ 

## Спите не менее 8 часов в сутки, ложитесь не позднее 22 часов.

Старайтесь делать все дела в светлое время суток и оставляйте себе время для отдыха по вечерам. Старайтесь избегать стрессов, которые подрывают иммунитет, и не переутомляйтесь.

6/ 

## Используйте народные методы профилактики.

Ешьте лук и чеснок, добавляйте их в свежем виде в первые блюда, салаты и т.д.

7/ 

## Чаще мойте руки.

Частое мытье рук – это простой и эффективный способ уберечь себя от инфекции.

8/ 

## Следите за состоянием слизистой оболочки носа и по возможности старайтесь избегать мест скопления людей во время эпидемии.

Смазывайте носовые ходы противовирусными мазями перед выходом из дома. Надевайте плотную марлевую повязку при посещении людных мест и не забывайте ее менять. После посещения – орошайте слизистую оболочку носа солевым раствором.

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем.  
Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ



Резкий подъем температуры тела



Головная боль



Ломота в мышцах и суставах



Боль в горле



Желудочно-кишечные расстройства



Слабость



Боль при движении глаз



Сухой кашель

## ПРОФИЛАКТИКА



Вести здоровый образ жизни



Регулярно мыть руки с мылом



Использовать одноразовые салфетки



Своевременно вакцинироваться



Избегать большого скопления людей



Избегать контактов с больными

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО...



Соблюдать постельный режим



Не заниматься самолечением, вызвать врача



Использовать средства защиты



Обильное потребление теплой жидкости



Проводить влажную уборку



Проветривать помещение

# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА?!



## Методы профилактики гриппа

**Своевременно вакцинироваться!**



**Регулярно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством!**



**Проводить влажную уборку!**



**Использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле!**



**Соблюдать режим сна!**



**Использовать средства индивидуальной защиты!**



**Проветривать помещение!**



**Вести здоровый образ жизни!**



**Профилактика - лучший способ борьбы с гриппом!**

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?

**Грипп** - вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путём.

## КАК РАСПОЗНАТЬ ГРИПП?



Резкое  
повышение  
температуры



Головная  
боль



Кашель и  
боль в горле



Боль  
в мышцах

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ГРИПП?



Прикрывайте  
рот рукой или  
салфеткой,  
когда  
кашляете



Регулярно  
мойте  
руки



Отдыхайте,  
как можно  
больше



Пейте  
много  
воды



Обратитесь  
за медицинской  
помощью,  
если вы  
в группе риска