

# Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

**1** Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.



**2** Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.



**4** Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

**3** Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

Я заболел.  
Что делать?



● Свести к минимуму контакт с другими людьми



● Соблюдать правила личной гигиены



● Соблюдать постельный режим



● Использовать медицинскую маску



● Обратиться за медицинской помощью



● Пить много жидкости

# Делайте ребёнку прививки



Прививки помогают вашему ребёнку не заболеть или перенести болезнь без осложнений.

Они защищают от самых страшных заболеваний:

- гепатита,
- столбняка,
- краснухи,
- полиомиелита,
- гриппа и др.

**Без прививок от этих болезней можно умереть.**

Новорождённому делают прививки уже в первые сутки его жизни, потом – регулярно по специальному календарю вакцинации. Не стесняйтесь спросить своего педиатра, когда пора сделать прививку вашему ребёнку.



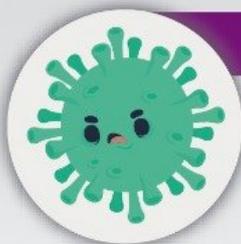


Министерство здравоохранения  
Краснодарского края



ГБУЗ "Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики"  
министерства здравоохранения  
Краснодарского края

# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



## ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ

- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ УВИДЕТЬ ИХ БЕЗ МИКРОСКОПА.
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК, КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ.
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ.

## КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЁРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА).
- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ КО РТУ, К НОСУ, ГЛАЗАМ.
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ.



В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ  
ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ 2-Х ЧАСОВ!

## СИМПТОМЫ

- ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

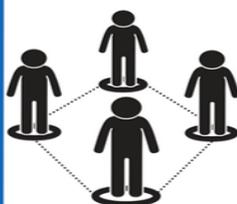
### СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ТУАЛЕТА.
- МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНИЯ, СМОРКАНИЯ.
- ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО.
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, РОТ, НОС ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ.
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ.
- ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ: ТАМ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.
- НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ.
- ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ.

### КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайся дома и сообщи в поликлинику о своем состоянии

## ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?



### ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.



### ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).



### В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА – ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- Сердечно - сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.



### У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

**Правильный выбор – прививка против гриппа!**

## Расскажите ребёнку, как себя вести в детском саду и/или школе



Когда малыш в детском саду или в школе, он может заразиться от других детей, если вы не научите его, как надо себя вести. Расскажите ему о простых правилах гигиены, а именно:



нельзя брать чужую посуду, расчёски, зубные щётки, резинки и заколки;

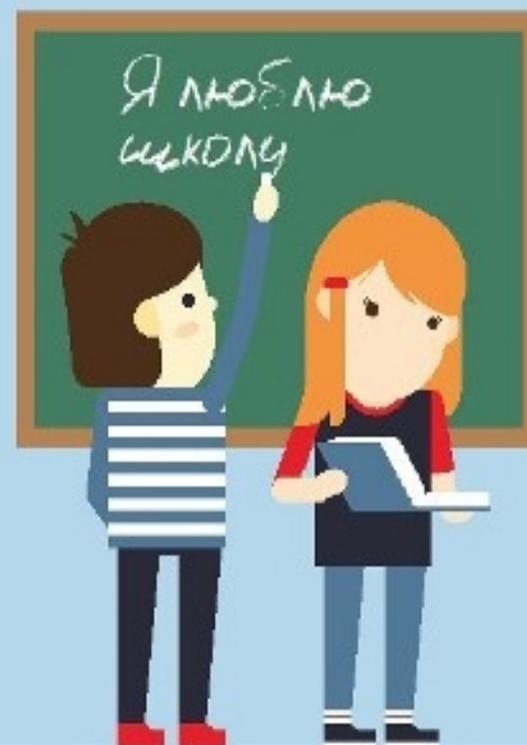


перед едой нужно всегда мыть руки;



нужно всегда избегать чужой крови, других выделений организма.

Помните! Если ваш ребёнок заболел, не ведите его в детский сад или школу ни в коем случае! Вызывайте врача на дом и лечите малыша столько, сколько назначит доктор. Только когда врач скажет, что ребёнок выздоровел, можете вести его в сад или школу.





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Чтобы сохранить здоровье в сезон подъема заболеваемости гриппом

Регулярно и тщательно  
мойте руки с мылом



Носите марлевую повязку



Высыпайтесь



Сбалансировано питайтесь



Будьте активны



Одевайтесь теплее



В случае появления симптомов заболевания  
обязательно обратитесь к врачу



# Чтобы не заболеть гриппом

Мой руки тщательно и часто,  
с мылом, после туалета и  
прогулке на улице.



Кашляй и чихай в  
носовую платок

Каждый день проветривай свою  
комнату и делай влажную уборку



Носи маску.

Занимайся спортом.



Питайся правильно.  
Кушай больше овощей  
и фруктов.

Спи не менее 8 часов в день

