

Грипп: симптомы и профилактика

СИМПТОМЫ

Повышение температуры до 38-39 °С, жар, озноб, рвота



Заложенный нос, насморк



Головная боль, усталость и боль в мышцах и суставах



Боль в горле, кашель



Самолечение при гриппе НЕДОПУСТИМО.

При обнаружении симптомов необходимо обратиться к врачу.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Эффективное средство - прививка.

Потреблять продукты с содержанием белка, витамина С (клюква, лимон, брусника и т. д.), а также лук и чеснок.



Регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Избегать контактов с заболевшими, пользоваться медицинской маской.

Мыть руки чаще.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ?

Изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить постельный режим.

При уходе использовать медицинскую маску.



По назначению врача принимать профилактические противовирусные препараты.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ AIF.RU



/aif.ru



/aif_ru



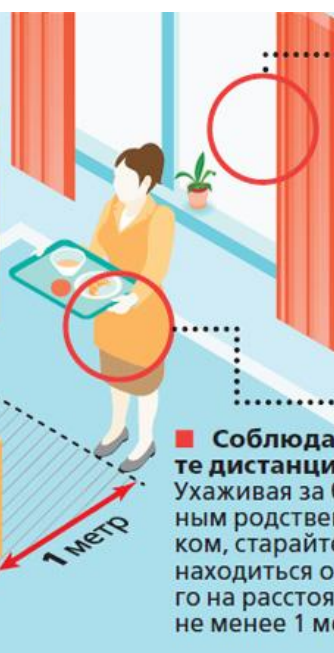
/aifonline



/aifru

ЕСЛИ В СЕМЬЕ БОЛЬНОЙ

■ По возможности **изолируйте** больного от остальных членов семьи и **выделите** отдельную посуду.



■ **Проветривайте** помещение и **делайте влажную уборку**. Рекомендуется проветривать комнату 3-4 раза в день по 15-20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20 °С. Обязательна ежедневная уборка, которая помогает снизить концентрацию вируса в помещении.



■ **Соблюдайте дистанцию**. Ухаживая за больным родственником, старайтесь находиться от него на расстоянии не менее 1 метра.

■ **Используйте маски, мойте руки**. Грипп передаётся не только воздушно-капельным, но и контактным способом. Поэтому для его профилактики важно **правильно мыть руки**.



ПОМНИТЕ!



Больной человек **наиболее заразен первые 3-4 дня болезни**, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления.



Дети, особенно маленькие, потенциально опасны более длительный период – 7-10 дней.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ AIF.RU



/aif.ru



/aif_ru



/aifonline



/aifru



ОПАСНО! ГРИПП!

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

СИМПТОМЫ ГРИППА



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



СУХОЙ КАШЕЛЬ



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**

ЕСЛИ В СЕМЬЕ БОЛЬНОЙ

■ По возможности **изолируйте** больного от остальных членов семьи и **выделите** **отдельную посуду.**

■ **Проветривайте помещение и делайте влажную уборку.** Рекомендуется проветривать комнату 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20 °С. Обязательна ежедневная уборка, которая помогает снизить концентрацию вируса в помещении.

■ **Соблюдайте дистанцию.** Ухаживая за больным родственником, старайтесь находиться от него на расстоянии не менее 1 метра.

■ **Используйте маски, мойте руки.** Грипп передаётся не только воздушно-капельным, но и контактным способом. Поэтому для его профилактики важно **правильно чистых рук.** Стирайте бельё больного и мойте его посуду горячей водой – вирус гриппа чувствителен к высокой температуре.

ПОМНИТЕ!

Больной человек **наиболее заразен первые 3–4 дня болезни**, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления.

Дети, особенно маленькие, потенциально опасны более длительный период – 7–10 дней.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП И ОРВИ

1. Воздушно-капельным путем (чаще всего).
2. При прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие).
3. Через предметы общего пользования (ручка двери, телефон, клавиатура и т.п.).

СИМПТОМЫ

Грипп

Начинается постепенно

- Невысокая температура (37-37,5 градусов);
- Боль в горле, раздражение или першение;
- Кашель;
- Чувство общего недомогания;
- Насморк, заложенность носа;
- Слабая головная боль;
- Слезотечение (иногда).

ОРВИ

Начинается остро.

- Озноб, высокая температура тела (38-40 градусов), которая держится 2-4 дня;
- Боль в мышцах и суставах;
- Сильная головная боль;
- Сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса.



Профилактика гриппа



Прикрывай нос и рот
одноразовыми
салфетками, когда
кашляешь или чихаешь



Немедленно
выбрасывай
использованные
салфетки



Регулярно мой руки
с мылом



Если у тебя
симптомы, похожие
на симптомы гриппа,
немедленно
обратись к врачу



Если у тебя
симптомы,
похожие на
симптомы гриппа,
не приближайся
к другим людям
ближе чем на один
метр



Если у тебя
симптомы, похожие
на симптомы гриппа,
оставайся дома.
Не ходи на работу,
в школу,
не посещай
общественные
места



Избегай объятий,
поцелуев и
рукопожатий при
встречах



Не трогай глаза, нос
или рот немытыми
руками

**Грипп передаётся
воздушно-капельным
путём и через
«грязные руки».**

6-48 часов
проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



- не здоровайтесь за руку
- держитесь подальше от кашляющих и чихающих
- полноценно питайтесь
- высыпайтесь
- принимайте витамины и рыбий жир



- избегайте мест скопления людей



У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



**резко поднялась температу-
ра (до 38-40 градусов)**



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

как можно чаще про-
ветривайте комнату



ежедневно проводи-
те влажную уборку



не приближайтесь к больному **ближе, чем на 1 метр**, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- **Меньше посещайте общественные места** - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- **Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.**
- **В общественном транспорте не снимайте перчатки:** вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- **Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.**
- **Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.**
- **Далее следует умыть лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать**



слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.

- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.