

СЕЗОН ГРИППА - ЗИМА

Тяжелая вирусная инфекция, косящая без разбора людей всех возрастов и национальностей. Перед гриппом все равны. Имеет тяжелейшие последствия и высокую смертность. Каждый год заболеваемость гриппом только возрастает. Легко передается воздушно-капельным путем или через рукопожатие.



ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Немаловажное значение во время эпидемии гриппа и до нее приобретают правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами. Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием витамина С: брусника, клюква, шиповник, свежая и квашенная капуста, лук, яблоки, лимоны.



ВАКЦИНАЦИЯ

Весьма эффективна при своевременном применении противогриппозная вакцина, так как вакцинация является наиболее эффективным средством профилактики.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Придя домой – мой тщательно руки с мылом, так как вирусы переносятся через грязные руки.



СОБЛЮДЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Первое средство при «замерзании» - придя домой, прими горячую ножную ванну, но не более 10-15 мин.



УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ

Необходимо строгое соблюдение санитарного минимума, как в домашней обстановке, так и на производстве и в общественных местах. Нужно следить за чистотой воздуха в помещениях, чаще проветривать их.

Памятка для родителей «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя или у своих членов семьи следующие симптомы:

- температура 37,5 °С и выше,
- головная боль,
- боль в мышцах, суставах,
- озноб,
- кашель,
- насморк или заложенный нос,
- боль (першение) в горле.



Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. **Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.**
3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем



ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком
- Тщательно мойте руки
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины

Если почувствовали недомогание - оставайтесь дома, вызовите врача!



Не подвергайте риску заражения окружающих!