## Что нужно помнить о сезонных инфекционных вирусных

**STOP** 

# ОРВИ ГРИПП



в окружающей среде

вирусы остаются

живыми более

### Источник инфекции - больной человек

Опасен для окружающих до 7 дней с начала заболевания

 Вирусы очень малы. Их нельзя увидеть без микроскопа. Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся с капельками слюны. Здоровый человек вдыхает их и заражается



- Касание к любой твердой поверхности или предмету незащищенными руками (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, поручни в автобусе, перила и т.п.)
- **Вы прикаснулись к носу, рту, глазам руками, на которых** есть вирус
- При рукопожатии, поцелуях, объятиях







#### симптомы

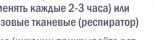
- **высокая температура тела**
- **в** кашель, чихание, боль в горле
- мышечные боли
- В затрудненное дыхание
  - в головная боль, усталость
  - **покраснение г∧аз**
  - **в тошнота, рвота, диарея**
  - **в** заложенность носа, насморк

#### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА ИНФЕКЦИЮ

- Оставайтесь дома! Вызовите врача из поликлиники. Расскажите доктору, где Вы были последние 2 недели, с кем контактировали
- Старайтесь не общаться со ЗДОРОВЫМИ ЛЮДЬМИ, ПОЖИЛЫМИ И с хроническими заболеваниями



Используйте одноразовые медицинские маски (менять каждые 2-3 часа) или многоразовые тканевые (респиратор)



- При кашле/чихании прикрывайте рот одноразовой салфеткой/платком. При их отсутствии - чихайте в локтевой сгиб
- Строго соблюдайте все рекомендации врача



- Пользуйтесь индивидуальной посудой, полотенцами, дезинфицирующими средствами, проветривайте помещение чаще обычного
- В случае если Ваше состояние резко ухудшилось, незамедлительно обратитесь к врачу

# профилактика - лучшая защита от вируса

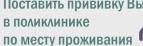


Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинация. Для выработки иммунного ответа после прививки нужно всего 2-3 недели

как не заболеть?

- □ Ограничьте посещение общественных мест: кинотеатров. торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, помещений с большим количеством людей, не пользуйтесь транспортом в час пик
- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющих видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа)
- Пользуйтесь маской для лица, защищайте руки перчатками
- Мойте руки с мылом чаще обычного, соблюдайте личную гигиену и чистоту пространства вокруг
- 📮 Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику, ключи, кошельки и поверхности, к которым прикасаетесь
- □ Ограничьте при приветствии рукопожатия, объятия, поцелуи
- □ Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа)







Особенно вакцинация нужна следующим группам людей:

- беременным женщинам
- лицам старше 65 лет
- детям от 6 месяцев
- людям с хроническими заболеваниями
- людям, которые живут с людьми высокого риска или ухаживают за ними
- Занимайтесь спортом. делайте физические упражнения. Физкультура поможет телу быть в тонусе. Бывайте на природе. дышите свежим воздухом
- Откажитесь от вредных привычек и правильно питайтесь. Ешьте больше овощей и фруктов, пейте чистую, негазированную воду, компоты, морсы
- Соблюдайте режим дня, спите не менее 8 часов в день
- Регулярно проветривайте помещение, особенно перед сном и после пробуждения



8-800-250-30-91 8(3452)68-45-65

лекарственного обеспечения и обезболивания