

ОПАСНО! ГРИПП

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 (больше 38°)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ
- СЛАБОСТЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (тошнота, рвота, понос)

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru

ПРОФИЛАКТИКА



ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ**



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**



ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ

* Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 №125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).