



**ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА**

**#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ЗАЩИТА ОТ ГРИППА**

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>



**ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА**

**#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС**

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>

An illustration of a person's head and hand. The head is shown in profile, wearing a blue cap with a white band. The hand is shown in a thumbs-up gesture, colored in a light brown shade. The background is white.

**ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА**

**#ЗАЩИТИСЬ
ОТ ГРИППА**

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>



**ВАКЦИНИРУЙСЯ
ОТ ГРИППА**

**#НАДЕНЬ
МАСКУ!**

<http://egon.rospotrebnadzor.ru/>



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

✓ ВАЖНО!

При наличии специальных складок на маске их надо развернуть, а при наличии вшитой гибкой пластины в области носа, ее следует плотно пригнуть по спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

✓ КАК ЧАСТО?

Менять маски - 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

✓ УТИЛИЗАЦИЯ

В медицинских организациях использованные медицинские маски подлежат обеззараживанию и удалению как отходы класса Б. В домашних условиях использованные маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с бытовым мусором.

✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок, и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

✓ ОСТОРОЖНО!

При использовании маски необходимо избегать прикосновений к фильтрующей поверхности руками. В случае прикосновения к маске необходимо вымыть руки (провести обработку рук кожными антисептиками)

✓ КАК СНИМАТЬ?

Снимать маску надо за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности

egm.mospolpredmud.gov.ru

Профилактика гриппа



Симптомы:



Кто в группе риска?

в течение сезонов пандемии заболеваемости гриппом наиболее тяжело болезнь протекает у следующих групп:



Дети до 2 лет (особенно до 6 месяцев)



Пожилые люди (старше 65)



Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, астмой, диабетом



Люди с ослабленным иммунитетом, частые поездки, ИИИ-инфекцией

Гриппом может заболеть любой человек, несмотря на возраст, пол, условия жизни и состояние здоровья.

Мойте руки!



Смывайте руки в теплой воде



Вымойте мылом



В течение 20 секунд тщательно помойте руки



Смойте остатки мыла



Высушите руки полотенцем

Ваш персональный план профилактики:



Отличия гриппа от ОРВИ



Самочувствие



ГРИПП

Ухудшается внезапно

ОРВИ

Ухудшается быстро



Симптомы интоксикации



ГРИПП

Ярко выражены (головная боль, озноб, боль при движении глаз, светобоязнь, опухание "лодыжек" и суставах и мышцах)

ОРВИ

Выражены умеренно, проявляется повышенной утомляемостью



Головная боль



ГРИПП

Интенсивная, без применения обезболивающих не проходит

ОРВИ

Умеренная головная боль



Чихание



ГРИПП

Отсутствует

ОРВИ

Присутствует. Особенно выражено в первые дни заболевания



Налет на языке и миндалинах



ГРИПП

Отсутствует

ОРВИ

Может присутствовать белый или желтоватый налет



Покраснение глаз



ГРИПП

Возникает с первых часов заболевания

ОРВИ

Может возникнуть только в следствие присоединения бактериальной инфекции спустя несколько суток



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!