



ВНИМАНИЕ – ОРВИ и ГРИПП!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ?

КАК РАСПОЗНАТЬ ГРИПП?

- **!!!** внезапное начало;
- подъем температуры до 39-40°C и выше;
- сильные головные боли;
- боли в глазных яблоках;
- ломота в мышцах и суставах;
- сухой кашель;
- затруднение дыхания;
- небольшая заложенность носа ко второму дню заболевания.



ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Прикрывайте рот или нос одноразовыми салфетками, если вы кашляете или чихаете.
- Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.
- При отсутствии салфетки чихайте и кашляйте в сгиб локтя, а не прикрывайте рот и нос ладонью (прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода).
- Когда вокруг вас люди, используйте одноразовую маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений. Маску необходимо менять каждые 2 часа.
- **Оставайтесь дома, вызовите участкового врача с поликлиники. До прихода врача Вы можете получить консультацию врача скорой помощи по телефону 1503.**
- Строго выполняйте рекомендации врача.
- Не занимайтесь самолечением.
- Не выходите из дома до полного выздоровления.
- Постоянно проветривайте комнату.
- В комнате необходимо ежедневно делать влажную уборку.
-



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- Заболевший ребенок должен оставаться дома. Вызовите врача на дом. Строго выполняйте рекомендации врача.
- При контакте с больным ребенком пользуйтесь одноразовыми масками, чтобы не распространить инфекцию внутри семьи.
- После каждого контакта с больным ребенком тщательно мойте руки с мылом.
- Продлите время пребывания заболевшего ребенка дома до 7 дней – даже в том случае, если состояние ребенка улучшится раньше.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- Вакцинация – единственный надежный способ уберечься от гриппа или уменьшить его осложнения. Прививку необходимо делать до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммуитет вырабатывается на год, не больше.
- Избегайте посещения мест с массовым скоплением людей. Исключите контакты с людьми с симптомами, похожими на грипп.
- Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте салфетками, содержащими спирт. Не трогайте глаза, нос и рот немытыми руками.
- Проветривайте помещение квартиры или офиса 3-4 раза в день. Ежедневно делайте влажную уборку.
- Ежедневно употребляйте свежие фрукты и овощи – это позволит повысить общий иммунитет.
- Ведите здоровый образ жизни. Выделяйте на сон не менее 8 часов в сутки.

Государственное учреждение «Луганский республиканский центр здоровья»
Луганской Народной Республики

