

# ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?



### КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:

- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- БОЛИ В МЫШЦАХ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- КАШЕЛЬ
- БОЛЬ В ГОРЛЕ
- НАСМОРК



### ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ ПРИКРЫВАЙТЕ НОС ИЛИ РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ
- ✓ НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ
- ✓ КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СДЕРЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ. МАСКУ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
- ✓ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
- ✓ НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)

- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ



### ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- ✓ ЗАБОЛЕВШИЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
- ✓ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ И УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВРАЧА
- ✓ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

✓ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ И МАРЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ, ЧТОБЫ НЕ РАСПРОСТРАНИТЬ ИНФЕКЦИЮ ВНУТРИ СЕМЬИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА

✓ ПРОДЛИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ДОМА НА 7 ДНЕЙ - ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО УЛУЧШИТСЯ РАНЬШЕ

✓ ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕБОЛЕЛИ - ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА БЕЗ ПРИЕМА ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ



### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И МЕСТ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП
- ✓ РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ
- ✓ НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ: ПРОВЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА И НАЛИЧИЕ ДРУГИХ СИМПТОМОВ ГРИППА

✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

✓ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПЕЙТЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ

✓ ВАКЦИНАЦИЯ - ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОДХОДИТ, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ