

# СЕЗОН ГРИППА - ЗИМА

Тяжелая вирусная инфекция, косящая без разбора людей всех возрастов и национальностей. Перед гриппом все равны. Имеет тяжелейшие последствия и высокую смертность. Каждый год заболеваемость гриппом только возрастает. Легко передается воздушно-капельным путем или через рукопожатие.

## ВАКЦИНАЦИЯ

Весьма эффективна при своевременном применении противогриппозная вакцина, так как вакцинация является наиболее эффективным средством профилактики.

## ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Немаловажное значение во время эпидемии гриппа и до нее приобретают правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами. Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием витамина С.

## СОБЛЮДЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги - жди насморка-жди насморка. Первое средство при "замерзании" - придя домой, прими горячую ножную ванну, но не более 10-15 мин.

## УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ

Необходимо строгое соблюдение санитарного минимума, как в домашней обстановке, так и на производстве и в общественных местах. Нужно следить за чистотой воздуха в помещениях, чаще проветривать их

## ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

При первых признаках заболевания вызовите врача на дом. Моблюдайте постельных режим. Исключите контакты с другими людьми





## Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ



Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

### Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

### Особенности течения гриппа

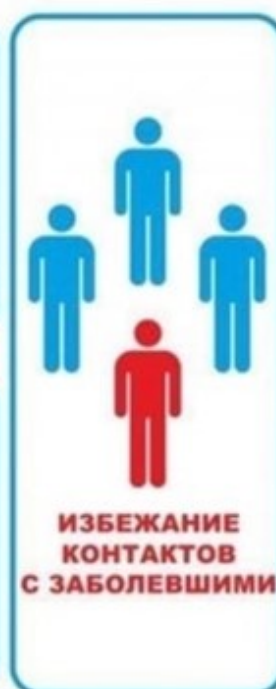
У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

### Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

## Защита от ОРВИ и ГРИППА:





# ПАМЯТКА

## для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками





# СЕЗОН ГРИППА - ЗИМА

Тяжелая вирусная инфекция, косящая без разбора людей всех возрастов и национальностей. Перед гриппом все равны. Имеет тяжелейшие последствия и высокую смертность. Каждый год заболеваемость гриппом только возрастает. Легко передается воздушно-капельным путем или через рукопожатие.

## ВАКЦИНАЦИЯ

Весьма эффективна при своевременном применении противогриппозная вакцина, так как вакцинация является наиболее эффективным средством профилактики.

## ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Немаловажное значение во время эпидемии гриппа и до нее приобретают правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами.

Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием витамина С.

## СОБЛЮДЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма.

Так что застудил ноги - жди насморка-жди насморка. Первое средство при "замерзании" - придя домой, прими горячую ножную ванну, но не более 10-15 мин.

## УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ

Необходимо строгое соблюдение санитарного минимума, как в домашней обстановке, так и на производстве и в общественных местах. Нужно следить за чистотой воздуха в помещениях, чаще проветривать их.

## ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

При первых признаках заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим.

Исключите контакты с другими людьми







**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

### 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

#### 1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антибактериальные салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

#### 2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.

#### 3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

#### 4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

#### 5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

#### 6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

#### 7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

#### 8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание,

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

#### 9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

#### 10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Опасливой руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

**ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА -  
наиболее эффективное  
средство борьбы с гриппом!**

Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, разговоре). Не исключено заражение через предметы, игрушки, посуду, полотенца и т. д. Клиника развивается спустя сутки после заражения. Особенно велика возможность заражения у непривитых от гриппа людей.

## СИМПТОМЫ:

- Головная боль
- Слезотечение
- Выделения из носа
- Сухой кашель
- Озноб
- Повышение температуры тела до 38,5 - 40 С
- Общая слабость и "разбитость"
- Боль и ломота в мышцах и суставах

*Самой эффективной мерой профилактики признана вакцинация. Современные вакцины не только высокоэффективны, они безопасны, низкоректогенны и предназначены для профилактики гриппа у детей с 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста. Отсутствие в них живого вируса позволяет избежать заражения гриппом вследствие вакцинации. Такая иммунизация предупреждает различные осложнения.*

## ПРОФИЛАКТИКА:

Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)

Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений

При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой повязкой

Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки

При чихании и кашле использовать одноразовый платок

**ВАКЦИНАЦИЯ.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

## ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Если Вы чувствуете себя нездоровым, у Вас поднялась температура, появился кашель, боль в горле:

1. Необходимо остаться дома и не ходить на работу, в школу или детский сад.
2. Создать больному ребенку определенные условия. Крайне важен покой.
3. Сообщить семье и друзьям о своей болезни во избежании контакта с людьми.
4. Прикрывать рот и нос одноразовыми платками во время кашля и чихания, затем утилизировать должным образом.
5. Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после кашля и чихания.
6. Отдыхать, принимать большое количество жидкости (сок, вода, компот до 2-х литров).
7. Немедленно обратиться за медицинской помощью, что важно для предупреждения осложнений.

## КАК СЛЕДУЕТ ЗАБОТИТЬСЯ О БОЛЬНОМ ДОМА?

1. Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
2. Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.
3. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
4. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.
5. Содержите помещение в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.



**Заниматься самолечением ОПАСНО!!!**