

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ!

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье – горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды (Боржоми с молоком и др). Народные средства – напиток из шиповника, липа с калиной, малина с медом, прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др.

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа и других респираторных инфекций может осложниться и закончиться крайне неблагоприятно.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Полное объемное промывание полости носа с помощью специального устройства:

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3-5 раз
- удаляет вирусы и бактерии из полости носа
- препятствует проникновению их в организм
- предотвращает развитие заболевания.

Процедура промывания простая, доступная и комфортная

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА



1 Аккуратно откройте пакетик с минерально-растительным средством и засыпьте его содержимое в специальную емкость для жидкости.

2 Налейте в емкость для жидкости до верхней метки прокипяченной питьевой воды температурой 34-36°C. Закройте емкость крышечкой-дозатором и взболтайте до полного растворения средства.

ПРОЦЕДУРА ПРОМЫВАНИЯ НОСА



1 Возьмите в руки флакон с приготовленным раствором и займите исходное положение, наклонившись вперед на 90 градусов. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

2 Плотно прижмите крышку устройства к правой ноздре. Плавно и медленно сожмите устройство – раствор полностью заполнит одну половину носа и начнет вытекать из другой. Когда раствор перестанет вытекать из левой ноздри, не разжимая емкость, отнимите ее от носа. Только потом разожмите емкость.

3 Для удаления остатков раствора из полости носа высморкайтесь, держа рот приоткрытым.

4 Для удаления остатков промывающего раствора из носовых ходов, сожмите пустую емкость устройства. Сделайте вдох, задержите дыхание и приложите крышку устройства к правой ноздре, закрыв левую палец. Разожмите емкость. Повторите тоже самое для левой ноздри.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ?



Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»



С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа, которые в структуре инфекционных заболеваний занимают первое место. При этом, на долю гриппа приходится около 12-15% заболеваний. Около половины заболевших – дети.

ВОЗБУДИТЕЛИ ГРИППА – вирусы типов (А и В), которые отличаются большой агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения они приводят к обширному и глубокому поражению слизистой оболочки дыхательных путей, открывая множество «лазеек» для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются все новые варианты вирусов.

КТО ЗАБОЛЕВАЕТ ГРИППОМ!

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменения вирусов. При появлении совсем нового варианта вируса население оказывается не защищенным. Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза развития тяжелых форм инфекции и летальных исходов.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ!

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразный в течении трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного.

В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, который вызвал заболевание. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусами гриппа новой разновидности.

ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- ✗ резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40°C), озноб;
- ✗ чувство разбитости;
- ✗ боль в мышцах, суставах, в животе, в глазах, яблочках, слезотечение;
- ✗ слабость и недомогание.

Большой ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП!

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- ✗ легочные осложнения (пневмония, бронхит). Имен-но пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- ✗ осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- ✗ осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✗ осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА!
ОСНОВНОЙ МЕРой СПЕЦИФИЧЕСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**

Она осуществляется вакциной, содержащей актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

ВАКЦИНАЦИЯ рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

ВАКЦИНАЦИЯ позволяет предупредить развитие тяжелых осложнений после гриппа.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ ВОВРЕМЯ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА!

Кроме того, в период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с чихающим и кашляющими людьми;
- после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ применять капли интерферона в нос;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- проводить полное объемное промывание полости носа.

делайте прививку
против гриппа



мойте руки
с мылом



не переносите
грипп на ногах



мойте руки
санитайзерами,
антибактериаль-
ными гелями,
чистящими
салфетками



ведите
здоровый
образ жизни



улыбайтесь. хорошее
настроение улучшает
иммунитет



не трогайте
лицо
немытыми
руками



ЛЕЧЕНИЕ МАЛИНОЙ

Для лечения гриппа и простуды подходит малиновое варенье (лучше всего, конечно, свежие плоды малины, растертые с сахаром), а также сухие плоды малины, листья и ветки растения. Чай с малиновым вареньем нужно готовить из расчета 2-3 чайные ложки варенья на кружку воды. Напиток из сухих плодов малины готовят так: столовую ложку плодов малины заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 10-15 минут. Кроме снижения температуры, напиток из малины еще и прекрасно утоляет жажду.

НАПИТОК ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Предлагаем рецепт приготовления напитка из шиповника: настой готовят из расчета 5 столовых ложек измельченных сухих плодов шиповника на 1 литр кипятка. После приготовления смеси дают настояться (лучше всего в термосе) 8-12 часов. Теплый настой пьют по несколько стаканов в день или всякий раз, когда возникает жажда.

ЦВЕТЫ ЛИПЫ

Цветы липы известны, как хорошее средство устранить боль в горле и смягчить кашель. Чай липы готовят из расчета: две чайные ложки липового цвета на кружку воды.

ЛЕЧИМ ГРИПП И ПРОСТУДУ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ*

МЕД И ПРОПОЛИС

Мед и прополис необычайно богаты разнообразными биологически активными веществами, витаминами и минералами. Также же отмечено выраженное противомикробное действие меда и прополиса. При гриппе и простуде рекомендуется пить чай с наибольшим количеством меда, а при ангине рассасывать во рту небольшое количество прополиса (до полного растворения).

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА (ЗИМНЯЯ РЕДЬКА)

Для получения сока можно выскоблить небольшое углубление в редиске средних размеров, а в полученную полость положить 1-2 чайные ложки меда. Через некоторое время мед растворится в обильно выступившем соке. Полученную жидкость (весьма приятную на вкус) можно пить по одной столовой ложке несколько раз в день. Сок черной редьки можно получить и отжав через марлю натертый корнеплод редьки.

ЛУК И ЧЕСНОК

Лук и чеснок также можно применять для лечения гриппа и простуды. В период эпидемии гриппа рекомендуется ежедневно съедать небольшую луковицу или несколько зубчиков чеснока. Лук и чеснок содержат природные растительные антибиотики.



ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.

- Тщательно мойте руки.

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!**

Симптомы гриппа и простуды

Симптом	Течение	
	Грипп	Простуда (ОРВИ, ОРЗ)
Начало болезни 	Быстро, остро	Постепенно, плавно
Температура тела 	38 и выше (держится до 5 дней)	до 38 (не дольше 3-х дней)
Общее состояние 	Неудовлетворительное (озноб, повышенная потливость, головная боль, головокружение, «ломит кости»)	Удовлетворительное
Кашель 	Появляется на 2-3-й день, сопровождается болью, влажный (с мокротой)	Проявляется сразу, умеренный, сухой
Боль в горле 	Проявляется на 2-й день, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла	Один из первых признаков болезни, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла
Одышка 	Не ярко выраженная	Нет
Насморк 	Проявляется на 3-4-й день, не ярко выраженная заложенность носа	Проявляется сразу, ярко выраженная заложенность носа
Покраснение глаз 	Один из первых признаков болезни	Только в случае сопутствующей бактериальной инфекции
Тошнота 	Редко	Нет
Срок 	7-14 дней	До 7 дней

Как отличить грипп от пневмонии, ОРЗ, ОРВИ?

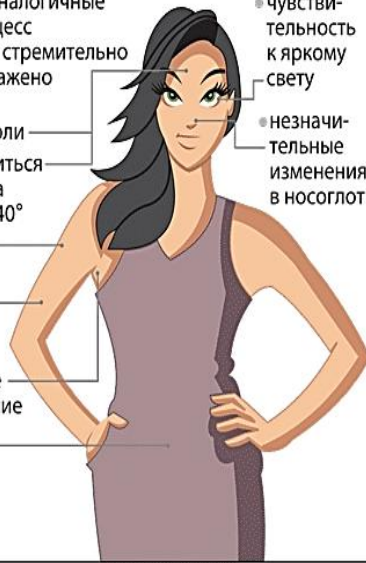
ОРЗ или ОРВИ

- повышается температура тела до 37,5 - 38,5°
- головные боли
- резь в глазах
- насморк
- боли в горле, покашливание
- озноб
- слабость и сонливость



Грипп

- симптомы, аналогичные ОРЗ, но процесс развивается стремительно и более выражено
- сильные головные боли
- может появиться температура выше 38,5 - 40°
- озноб
- боли в мышцах
- повышенное потоотделение
- иногда дискомфорт в животе
- чувствительность к яркому свету
- незначительные изменения в носоглотке



Пневмония

- более 3-5 дней сохраняется высокая температура
- появляется глубокий кашель с трудноотделяемой мокротой
- озноб
- нарастает слабость
- иногда можно ощущать неприятные ощущения или боль в груди



Что делать, чтобы защититься от гриппа



Избегать прикосновений к своему рту и носу.



Мыть руки с мылом до приема пищи, до и после сна, после пребывания в транспорте и на улице, протирать их влажными дезинфицирующими салфетками или раствором-антисептиком для обработки рук.



Избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больны.



Ежедневное употребление свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям.



Пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить ротовую полость от вирусов и бактерий. Такое же положительное действие оказывает лук.



Сократить время пребывания в местах скопления людей.



Проветривать помещения квартиры или офиса 3-4 раза в день.



«Арбидол», оксолиновая мазь, «Виферон» должны применяться в разгар эпидемии гриппа и первые 1-3 дня заболевания. Через 3 дня наступает улучшение состояния при неосложненном течении болезни. Вот еще несколько противовирусных препаратов, которые можно приобрести в аптеке без рецепта и использовать в качестве профилактики: «Анаферон», «Интерферон», «Арбидол», «Лавомакс», «Афлубин».

Что делать, если вы думаете, что у вас грипп

Если появилось недомогание, высокая температура, кашель или боли в горле:



пейте много жидкости в горячем или теплом виде в большом объеме, не менее 2-3 литров в сутки



при чихании и кашле прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего утилизируйте их и незамедлительно вымойте руки с мылом

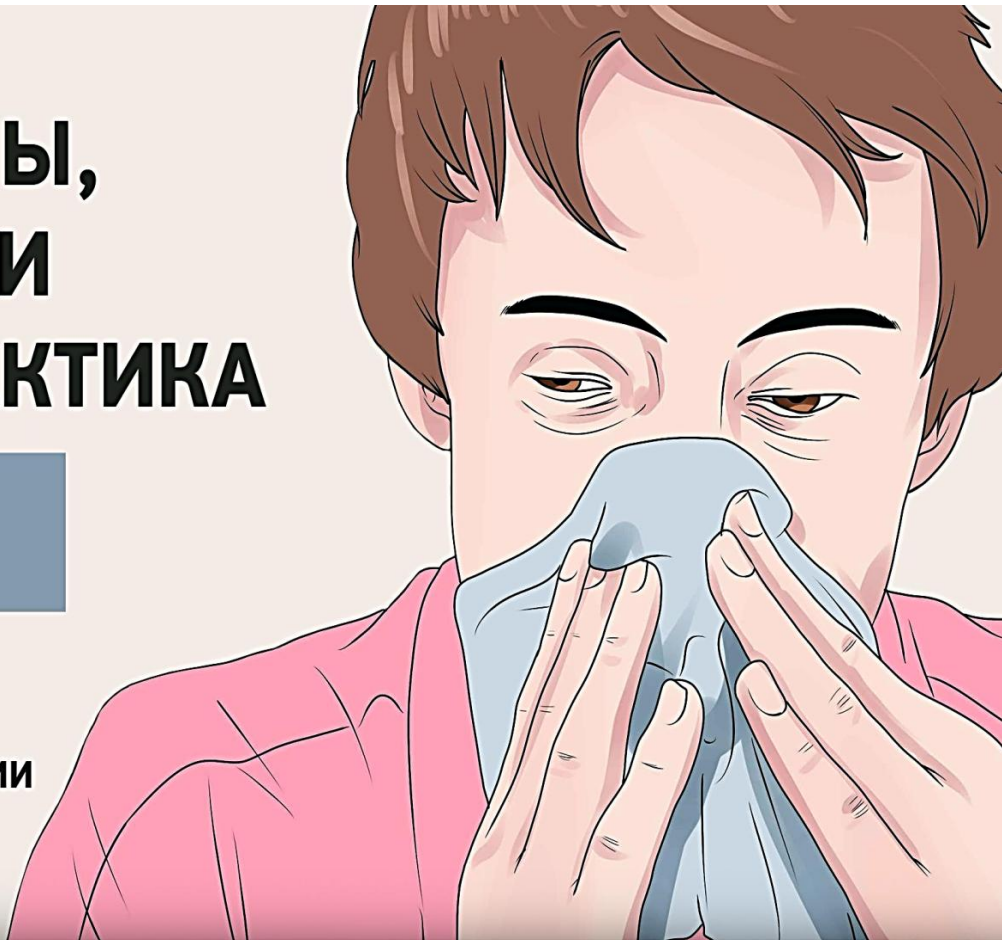


когда вокруг вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений

СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

КАК РАСПОЗНАТЬ
ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЧТО
ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ
ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ



ПРОФИЛАКТИКА

- СМАЗЫВАТЬ В НОСУ ОКСОЛИНОВОЙ МАЗЬЮ 2 РАЗА В ДЕНЬ
- ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С КАШЛЯЮЩИМИ И ЧИХАЮЩИМИ
- НОСИТЬ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ
- ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЕТ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ЗДОРОВУЮ ПИЩУ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ПРОТИВ ГРИППА
- ПИТЬ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С

СИМПТОМЫ

СПУСТЯ 1-5 ДНЕЙ, ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ
МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:

- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 39-40 °С
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ
- ОЗНОБ, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ
- МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, БОЛИ В СУСТАВАХ
- РВОТА И ДИАРЕЯ

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

- НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОКРУЖАЮЩИМ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К БОЛЬНОМУ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА МЕТР
- ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ
- ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ
- ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ УБОРКУ, ИСПОЛЬЗУЯ МОЮЩИЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

ЛЕЧЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕЗДОРОВЫМ,
ПОЯВИЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ ИЛИ
БОЛИ В ГОРЛЕ:

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И НЕ ВЫХОДИТЕ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ ИЛИ ДРУГИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА
- НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
- ОТДЫХАЙТЕ И ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ
- СООБЩИТЕ СЕМЬЕ И ДРУЗЬЯМ О ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ, ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ





**ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ.
ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИЕ 7-10 ДНЕЙ.
ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА.**

Насморк, кашель и даже небольшое повышение температуры многие не считают серьезным недомоганием. Однако чихающий и кашляющий человек не только усугубляет свое состояние, пренебрегая советом врачей оставаться в покое, но и рискует заразить гриппом своих коллег.

РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

или

Свод правил поведения в общественных местах в период сезонного подъема респираторных заболеваний

-  ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ИЛИ ОДНОРАЗОВЫМИ БУМАЖНЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ВЫБРАСЫВАТЬ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
-  ПРИ ОТСУТСТВИИ НОСОВОГО ПЛАТКА ЧИХАЙТЕ И КАШЛЯЙТЕ В СГИБ ЛОКТЯ, А НЕ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ЛАДОНЬЮ (ТРАДИЦИОННОЕ ПРИКРЫВАНИЕ РТА ЛАДОНЬЮ ПРИВОДИТ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ ИНФЕКЦИИ ЧЕРЕЗ РУКИ И ПРЕДМЕТЫ ОБИХОДА)
-  ЧАСТО И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ ИЛИ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ) И СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ РУКАМИ К ГУБАМ, НОСУ И ГЛАЗАМ
-  ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ИЗБЕГАЙТЕ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ КАШЛЯЮЩИХ И ЧИХАЮЩИХ ЛЮДЕЙ И ДЕРЖИТЕСЬ ОТ НИХ НА РАССТОЯНИИ

Соблюдая при недомогании
«ПРАВИЛА ПРИЛИЧИЯ»,
вы не только не навредите окружающим,
но и быстрее выздоровеете сами.



ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ,
ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ
С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП**

**РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
САЛФЕТКАМИ,
СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ**

**РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ
И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ**

**ПРИНИМАЙТЕ
ПОЛИВИТАМИННЫЕ
КОМПЛЕКСЫ, МОРСЫ
ИЗ КЛЮКВЫ,
БРУСНИКИ, ЛУК,
ЧЕСНОК, ЦИТРУСОВЫЕ.**

**ПРИКРЫВАЙТЕ
НОС ИЛИ РОТ
ОДНОРАЗОВЫМИ
САЛФЕТКАМИ, КОГДА
КАШЛЯЕТЕ ИЛИ
ЧИХАЕТЕ**

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА
ДО ПОЛНОГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
(ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ
В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ
МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ
НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.**



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ.
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыться лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.



Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

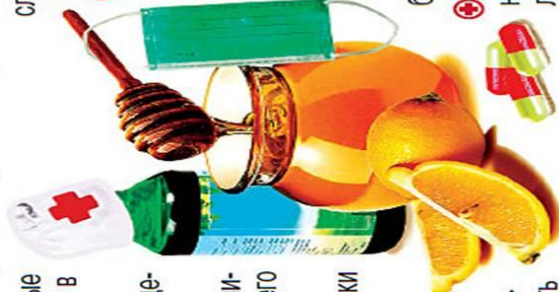
- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыться лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.



Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыться лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.



Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыться лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.

