



ДОКТОРА ПРЕДУПРЕЖДАЮТ

Чтобы не заболеть гриппом

Мой руки тщательно и часто с мылом, после туалета и прогулки на улице

Каждый день проветривай свою комнату и делай влажную уборку

Носи маску

Занимайся спортом

Питайся правильно: кушай больше овощей и фруктов

Сли не менее 8 часов в день

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 (магазины, кинотеатры, театры и т.д.).
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (маски, шарфовые платки).
- Избегайте рукопожатий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проводите влажную уборку, проводите влажную уборку.
- Избегайте употребления в пищу белковых продуктов, яиц и мяса, рыбы, фруктов, овощей.

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

ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА - ЭТО ВЫГОДА

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными причинами заболеваемости населения. Эти инфекции вызываются вирусами гриппа, парагриппа, аденовирусами, риновирусами, коронавирусами и др.

Самый эффективный способ профилактики гриппа и других ОРВИ — вакцинация. Вакцинация против гриппа проводится ежегодно, так как вирусы гриппа постоянно мутируют, и каждый год появляются новые штаммы. Вакцинация против гриппа проводится в поликлинике по месту жительства или в специализированных пунктах вакцинации.

Вакцинация против гриппа проводится бесплатно для всех граждан Российской Федерации, независимо от их социального статуса. Вакцинация против гриппа проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

Особенно опасен грипп для детей, пожилых людей, людей с хроническими заболеваниями, беременных женщин, людей, работающих в учреждениях здравоохранения, образования, культуры, спорта, искусства, а также в учреждениях социального обслуживания населения.

Для защиты себя и других от гриппа необходимо:

- Избегать контактов с больными людьми.
- Тщательно мыть руки с мылом.
- Носить маску.
- Проводить влажную уборку.
- Вакцинироваться против гриппа.

МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

КОГДА НАДЕВАТЬ?

- При уходе за больным.
- При уходе за пациентом в стационаре.
- При уходе за пациентом в амбулатории.
- При уходе за пациентом в поликлинике.
- При уходе за пациентом в больнице.

КАК НАДЕВАТЬ?

- Надеть маску, не касаясь лица.
- Надеть маску, не касаясь лица.
- Надеть маску, не касаясь лица.
- Надеть маску, не касаясь лица.
- Надеть маску, не касаясь лица.

КАК СНИМАТЬ?

- Снять маску, не касаясь лица.
- Снять маску, не касаясь лица.
- Снять маску, не касаясь лица.
- Снять маску, не касаясь лица.
- Снять маску, не касаясь лица.

ПАМЯТКА

Чтобы избежать эпидемиологического риска при контакте с больным человеком, необходимо соблюдать следующие правила:

- Избегать контактов с больными людьми.
- Тщательно мыть руки с мылом.
- Носить маску.
- Проводить влажную уборку.
- Вакцинироваться против гриппа.

КОРОНАВИРУС

Коронавирус — это вирус, который вызывает заболевание, известное как COVID-19. Этот вирус передается от человека к человеку, а также от животных к человеку. Симптомы заболевания включают в себя кашель, жар, одышку, усталость, потерю вкуса и запаха, а также боль в груди. Лечение заболевания зависит от тяжести симптомов. В большинстве случаев заболевание проходит без осложнений. Однако в некоторых случаях заболевание может привести к тяжелым осложнениям, таким как пневмония, острая дыхательная недостаточность и даже смерть.

ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!

Грипп — это вирусная инфекция, которая передается от человека к человеку. Симптомы заболевания включают в себя кашель, жар, одышку, усталость, потерю вкуса и запаха, а также боль в груди. Лечение заболевания зависит от тяжести симптомов. В большинстве случаев заболевание проходит без осложнений. Однако в некоторых случаях заболевание может привести к тяжелым осложнениям, таким как пневмония, острая дыхательная недостаточность и даже смерть.

Меры профилактики

- Избегать контактов с больными людьми.
- Тщательно мыть руки с мылом.
- Носить маску.
- Проводить влажную уборку.
- Вакцинироваться против гриппа.