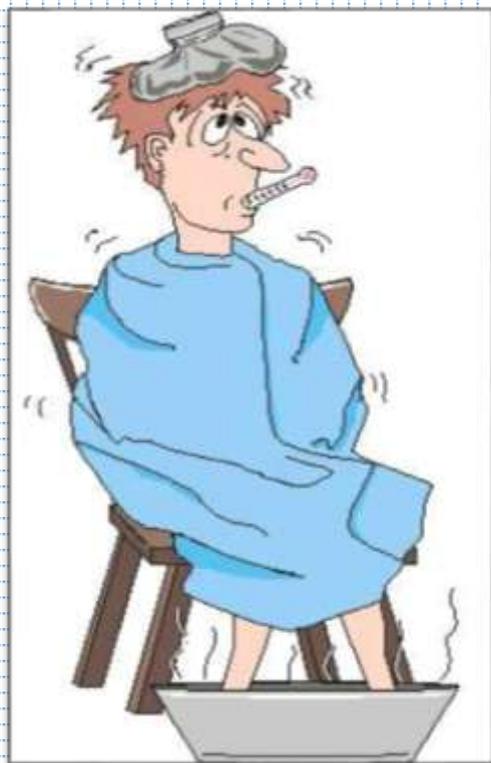
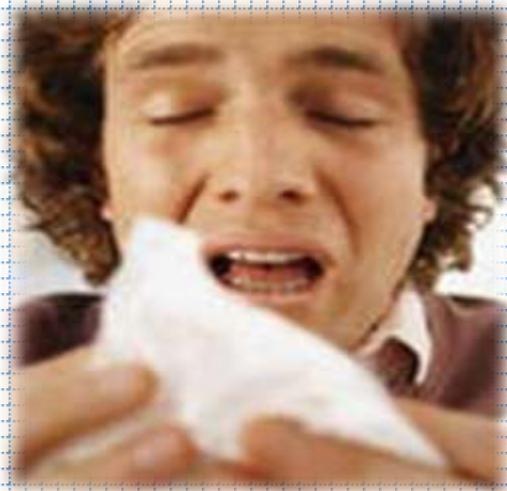




Профилактика ОРВИ и гриппа



Пути передачи инфекции



Симптомы заболевания

- **Высокая температура;**
- **Озноб и слабость;**
- **Боль и ломота во всем теле;**
- **Кашель;**
- **Головная боль;**
- **Насморк или заложенность носа**



ГРИПП или ПРОСТУДА?



	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом



ПРОФИЛАКТИКА



Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является
ВАКЦИНАЦИЯ



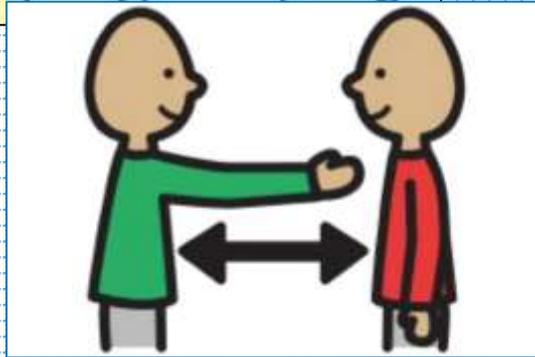
ПРОФИЛАКТИКА



- Комфортный температурный режим помещений;
- Регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- Одеваться по погоде



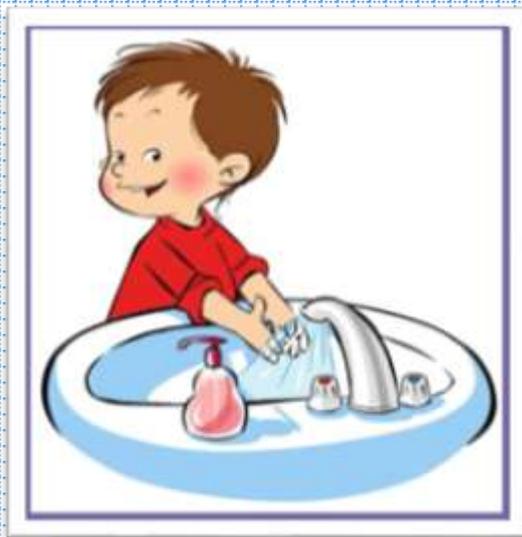
ПРОФИЛАКТИКА



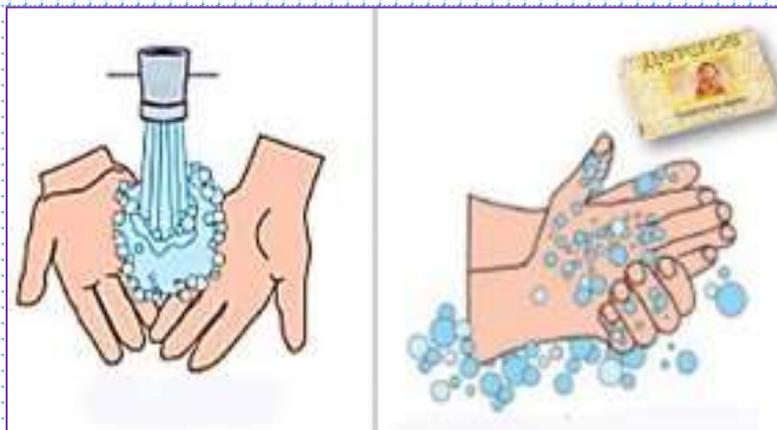
- Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле;
- Избегайте прикосновений ко своему рту и носу;
- Соблюдайте «дистанцию» при общении



ПРОФИЛАКТИКА



**Тщательно и часто
мойте руки с мылом
или
протирайте их
дезинфицирующими
средствами**



ПРОФИЛАКТИКА



- Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными;
- Сократите время пребывания в местах скопления людей



ПРОФИЛАКТИКА

Здоровый образ жизни:

- Достаточный сон;
- Правильное питание;
- Закаливание;
- Физическая активность



ПРОФИЛАКТИКА



Правильно
используйте
медицинскую маску

Как одевать маску?

1



Держите маску цветной стороной и креплениями ушных петель наружу.

2



Убедитесь в удобном прилегании фиксатора для носа на переносице. Расправьте маску вниз на подбородке.

3



Закрепите петли за ушами. Убедитесь, что маска плотно прилегает к лицу для обеспечения личной безопасности.

Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?



- Свести к минимуму контакт с другими людьми;
- Соблюдать постельный режим;
- Обратиться за медицинской помощью;
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску;
- Пить много жидкости



ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ

- Разместить больного в отдельной комнате;
- Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья;
- Частое проветривание и влажная уборка помещения;
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки





**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Минздрав России

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



***Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!***

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района
Санкт-Петербург

Разработчик презентации:
Стекланникова
Наталья Александровна,
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы по здоровьесбережению
из информационных сайтов интернет.

Санкт-Петербург
2019