

3

Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. При невозможности вымыть руки эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта (салфетки, спреи).



4

Ведите здоровый образ жизни: занимайтесь физкультурой, совершайте частые прогулки на свежем воздухе, откажитесь от вредных привычек.



5

Питание должно быть полноценным, с достаточным содержанием белка, микроэлементов и витаминов. Ежедневно включайте в рацион свежие овощи — не менее 400 г, фрукты — не менее 200 г, а также мясо, рыбу, молоко и молочные продукты.

6

Ежедневно проветривайте и делайте влажную уборку в помещениях.

7

В период подъема респираторной заболеваемости избегайте контакта с больными людьми, используйте маску, воздержитесь от посещения мест с большим скоплением людей.

8

Одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения.



ГОД ЗДОРОВЬЯ
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



ПРОФИЛАКТИКА
ПНЕВМОНИИ
И ГРИППА



ГРИПП

– это тяжелая острая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола и возраста. Отличается выраженной интоксикацией организма. При тяжелых формах гриппа возможны смертельные исходы.

ПРИЗНАКИ:

- острое начало;
- высокая температура — более 38,5°;
- светобоязнь;
- боли в мышцах;
- выраженные головные боли;
- боль в горле.

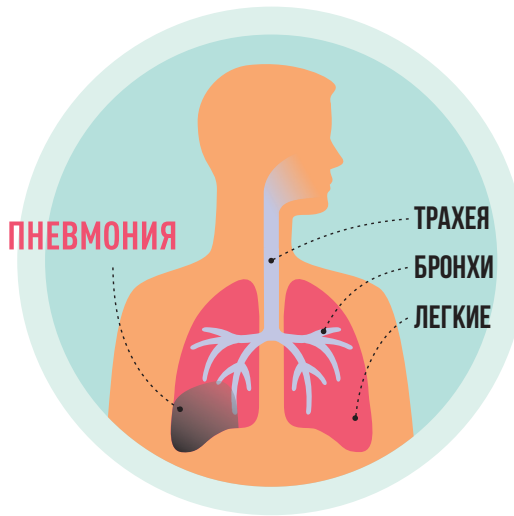
Если вы заболели — поднялась температура, появилась слабость и головная боль — оставайтесь дома, вызовите врача!

Во время массового распространения вируса:

- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой, а не руками;
- пользуйтесь маской, меняйте ее каждые 2 часа;
- чаще мойте руки с мылом;
- больше гуляйте на свежем воздухе;
- избегайте общественных мест (торговые и развлекательные центры);
- регулярно проветривайте помещение.

ГРИПП ОПАСЕН СЕРЬЕЗНЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

пневмония, абсцесс легких, миокардит, энцефалит, менингит.



ПНЕВМОНИЯ

— воспаление легких. Это тяжелое инфекционное заболевание, нередко заканчивающееся летальным исходом.

ПУТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:

при кашле, чихании, контакте с предметами, которые соприкасались со слюной больного человека.

ПРИЗНАКИ:

- температура 38-40°;
- кашель сухой или с мокротой;
- одышка;
- боль в груди, трудно дышать;
- выраженная слабость.

Диагноз «пневмония» может поставить только врач!

❗ ВАЖНО!

Не лечите самостоятельно «простуду», как можно быстрее обратитесь к врачу! Промедление в 2-3 дня может стоить жизни!

ПРОФИЛАКТИКА

1

Вакцинация против гриппа защищает от осложнений самого гриппа и за счет содержания в вакцине иммуномодулятора помогает противостоять вирусным инфекциям. Это самый эффективный метод профилактики пневмонии.

Проводится до периода подъема заболеваемости!



2

Во время кашля или чихания прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, а не руками.

