

# ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ  
И ОКРУЖАЮЩИХ

**1** Каждый год осенью ставьте прививку против гриппа!

**2** При чихании и кашле прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывайте в контейнеры для мусора сразу же после использования.

**3** Избегайте, по возможности многолюдных мест.

**4** Не переохлаждайтесь, одевайтесь по погоде.

**5** Не прикасайтесь грязными руками к глазам, рту и носу.

**6** Тщательно и часто мойте руки с мылом.

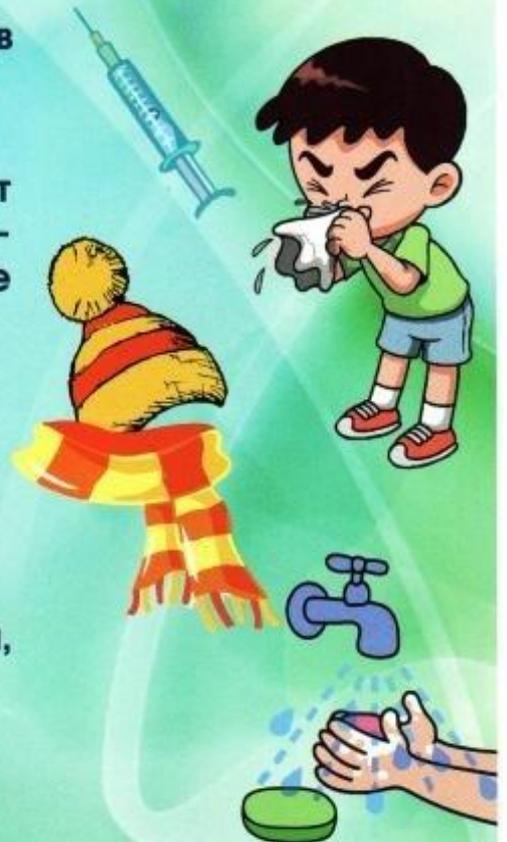


Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.

Питайтесь полноценно и рационально, принимайте поливитамины, повышайте защитные силы организма.

Если Вы обнаружили у себя симптомы заболевания - немедленно обратитесь к врачу!

Если в Вашей семье кто-то заболел гриппом - изолируйте его в отдельную комнату и носите медицинскую маску.



**7**

**8**

**9**

**10**

## 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

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- использование противовирусных препаратов для профилактики гриппа после консультации с врачом

- **вакцинация**



- **закаливание**



- **регулярные прогулки на свежем воздухе**



- **овощи**  
- лук, чеснок  
- перец  
- капуста



- **спорт**



- **соки**  
- **чай с шиповником**



- **позитивное настроение**

- **ягоды**

- облепиха,  
- смородина,  
- малина

- **фрукты**  
- лимон  
- апельсин  
- грейпфрут



- **занятия любимым делом**

- **избегать контактов с больными простудными заболеваниями**





## 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

**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.**

**Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний))**

### **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- **Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**
- **Вызвать врача**
- **Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**