

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



- овощи
- лук, чеснок
- перец
- капуста



- соки
- чай с шиповником



- ягоды
- облепиха,
- смородина,
- малина

- фрукты
- лимон
- апельсин
- грейпфрут



- закаливание



- спорт



- позитивное
настроение



- занятия любимым
делом



- регулярные прогулки
на свежем воздухе

- 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