

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ и ГРИППА

Что важно знать?

ПРОФИЛАКТИКА

- В сезон простуд избегайте мест массового скопления людей.
- Носите маску в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа.
- Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки с мылом. Не трогайте лицо грязными руками.
- Используйте одноразовые платки и салфетки.
- Избегайте тесных контактов при встрече.
- Проветривайте помещение, делайте влажную уборку.
- Включите в рацион продукты, богатые витаминами, старайтесь высыпаться и находить время для физической активности.

ЛЕЧЕНИЕ

- При первых признаках заболевания оставайтесь дома, не подвергайте окружающих опасности заражения.
- Вызовите врача, не занимайтесь самолечением.
- До приезда врача обильно пейте теплые напитки.
- Принимайте витамин С.
- Соблюдайте правила гигиены.
- Избегайте повышенных физических нагрузок.
- Следуйте рекомендациям врача.

Используйте маски и одноразовые носовые платки

Изолируйте больного

Выделите посуду больному

Часто проветривайте комнату

Ежедневно проводите влажную уборку

ГРИПП

МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!

Ограничьте посещения массовых мероприятий

Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача

Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели

Регулярно мойте руки

Закаляйтесь! Предупреждайте заболевания!

12+ СНИП ГБУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25, www.gdpr.ru

КАК ОТЛИЧИТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА ОТ СИМПТОМОВ ОРВИ?

КАК ОТЛИЧИТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА ОТ СИМПТОМОВ ОРВИ?

- Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.
- Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких цифр, повышенную чувствительность к свету, потоотделение в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.
- На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.
- Иногда присоединяются тошнота, рвота, понос.
- Учитывая, что вирус гриппа поражает органы, возможны кровоизлияния из носа и носовые кровотечения.
- Часто бывает покраснение глаз.

- Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.
- Сопровождается частым чиханием.
- Сразу появляются насморк и/или боли в горле при глотании.
- Температура редко поднимается выше 38°C.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течение последующих 3-х недель, так как заболевание чаще всего протекает очень тяжело и могут закончиться смертельным исходом.

После перенесенного ОРВИ Вы можете заболеть в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа, эти заболевания будут проходить в более легкой форме.