

# 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, ломоту 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 сосуды, возможны кровоизлияния из дёсен и носовые.



Часто бывает покраснение глаз.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень тяжело и могут закончиться смертельным исходом.



Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.



Сразу появляются насморк и/или боли в горле при глотании.



Сопровождается частым чиханием.



Температура редко поднимается выше 38°C.

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 лёгкой форме.

# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ  
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ  
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ  
С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЕ





## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТ КОРОНАВИРУСА

### ! ВАЖНЕЙШИЕ ПРАВИЛА:



1. Чаще мойте руки с мылом или пользуйтесь антисептическими средствами на спиртовой основе



2. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками или в локтевой сгиб



4. При появлении симптомов ОРВИ носите одноразовые маски, чтобы не заражать окружающих



5. Чаще проветривайте помещения, увеличьте кратность проведения влажной уборки



6. Подвергайте тщательной термической обработке продукты животного происхождения

Телефон горячей линии Штаба МЗ КР: 0312 32 32 02



Эти меры помогут предотвратить распространение  
острых респираторных вирусных инфекций,  
в том числе коронавируса

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО НОШЕНИЯ НЕМЕДИЦИНСКИХ ТКАНЕВЫХ МАСОК

ЧЕГО НЕ НУЖНО  
ДЕЛАТЬ



Маски с признаками повреждения использовать не следует.



Не носите маску, если она неплотно сидит на лице.



При ношении маски ее верхняя кромка не должна находиться ниже носа.



Не снимайте маску, если в радиусе 1 метра от вас находятся другие люди.



Не пользуйтесь маской, если через нее трудно дышать.



Если маска грязная или сырая, надевать ее не следует.



Не используйте свою маску совместно с другими людьми.

Ношение тканевой маски позволяет защитить окружающих. Чтобы защитить себя и бороться с распространением COVID-19 важно соблюдать с окружающими дистанцию не менее 1 метра, часто и тщательно мыть руки и не трогать руками лицо и маску.



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО НОШЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

СЛЕДУЕТ →



Расположить маску металлическим зажимом или плотной вставкой вверх



Расположить маску внешней окрашенной стороной от себя



Изогнуть металлический зажим или вставку по форме носа



Закрывать маской нос, рот и подбородок



Обеспечить плотное прилегание маски к лицу без зазоров по бокам



Носить маску, не дотрагиваясь до нее



Снимать маску, держась за эластичные заушные петли или завязки



Удерживать маску после снятия так, чтобы она не соприкасалась с поверхностями



Выбросить маску сразу после использования, желательно в закрывающийся контейнер



Вымыть руки после использования маски

Помните, что сама по себе маска не может обеспечить защиты от COVID-19. Держитесь на расстоянии не менее одного метра от окружающих, проводите тщательную и регулярную гигиеническую обработку рук, даже если вы пользуетесь маской.



## ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ОРВИ У ДЕТЕЙ



Общая  
слабость



Кашель



Насморк



Повышенная  
температура



Конъюнктивит



Увеличение  
лимфоузлов



# ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



**Грипп – это острое инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы, поражающие дыхательные пути - нос, горло и легкие.**

Вирусы, вызывающие грипп, постоянно существуют вокруг нас. Им свойственно очень быстро меняться (мутировать), и именно поэтому гриппом можно болеть много раз. Вирус распространяется очень быстро. Чихая, кашляя, разговаривая, заболевшие люди, разбрызгивают в воздухе мельчайшие капли, в которых и находятся вирусы. Врачи говорят, что грипп передается воздушно-капельным путем.

## Симптомы гриппа

В острый период болезни у вас может быть высокая температура, головная боль, боли в мышцах и суставах (ломота), за которыми очень быстро последует насморк, кашель и боль в горле. Такое состояние может продолжаться неделю.

В некоторых случаях болезнь распространяется на легкие, вызывая бронхит и пневмонию. Это чаще встречается у лиц пожилого возраста, курящих людей, людей с плохим здоровьем или у пациентов, у которых есть астма или другие заболевания легких.

## Что можете сделать вы

Лучше отдыхать, пока вы не почувствуете себя лучше, а температура не понизится. В день хорошо выпивать до 8 стаканов жидкости (воды, сока, сладкого травяного чая с лимоном и медом (если у вас нет аллергии)). Особенно важно много пить, если у вас высокая температура, и вы много потеете. Не следует пить крепкий чай, кофе или алкогольные напитки, т.к. они не восполняют недостаток жидкости в организме, а наоборот усиливают его. Свежий лимонный сок, смешанный с медом и горячей водой, теплое молоко с медом уменьшают боль в горле и смягчают сухой кашель. Есть лучше теплую пищу, и только тогда, когда вы хотите.

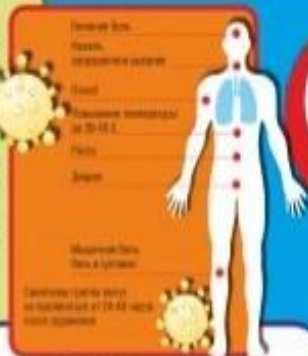
Можно принять лекарства, которые облегчают боль и уменьшают температуру. Детям нельзя давать аспирин (ацетилсалициловую кислоту), для них лучше купить в аптеке детский парацетамол. Прежде чем принимать лекарство и тем более давать его детям, внимательно прочитайте инструкцию на упаковке и следуйте всем рекомендациям.

Можно посоветоваться с врачом или с сотрудником аптеки о новых лекарствах, которые улучшают самочувствие при гриппе и уменьшают период времени, когда вы чувствуете себя очень плохо. Но имейте в виду, что обычно такого рода препараты необходимо принимать в течение первых 48 ч от момента появления первых симптомов заболевания (ломота в суставах и повышение температуры тела).

## Что может сделать ваш врач

Лучше всего сразу обратиться к врачу (вызвать врача на дом) и взять больничный лист. Если вы ходите на работу, в магазин или в любое другое общественное место, то вы не только рискуете получить какое-то осложнение, но и способствуете распространению болезни. Обязательно следует обратиться к врачу пожилым или часто и длительно болеющим людям, если заболел ребенок или если у взрослого повышенная температура держится дольше 4 дней.

Грипп вызывается вирусами, поэтому применение антибактериальных препаратов не поможет. Антибиотики назначает врач только в случае развития осложнений, вызванных бактериями.



## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



### Вакцинация

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом о избежании побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

### Закаливание

Как можно больше гулять

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

Часто мыть руки

### МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Ватно-марлевая повязка (маска)

### Сок квашеной капусты

### Свежие овощи и фрукты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

### РАЦИОН

### Репчатый лук

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

### ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ

Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин, шерстяные носки



Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение 72 часов



Потребление сырой, недаргустой кулинарной обработки, не несет риска заражения вирусом



Люди, заражены гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней