

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- Регулярное мытьё рук с мылом
- Проветривание и увлажнение воздуха в помещениях
- Соблюдение режима сна и отдыха
- Полноценное питание с достаточным количеством витаминов



- Ограничение контактов с больными людьми
- Использование медицинских масок в местах массового скопления
- Закаливание организма
- Прогулки на свежем воздухе

ОСНОВНЫЕ ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

- Воздушно-капельный путь при кашле и чихании больного человека
- Контакт с поверхностями, на которых осели вирусы
- Использование общих предметов
- Плотное общение с заражёнными людьми
- Несоблюдение правил личной гигиены
- Посещение мест массового скопления людей
- Использование носовых платков и салфеток повторно
- Отсутствие проветривания помещений, где может скапливаться вирус
- Ослабленный иммунитет, который облегчает заражение



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Грипп и простуда — это самые распространённые вирусные инфекции, с которыми сталкиваются люди в холодное время года. Они быстро распространяются в коллективах, особенно там, где много детей и взрослых находятся вместе. Знание простых правил профилактики помогает значительно снизить риск заболевания.



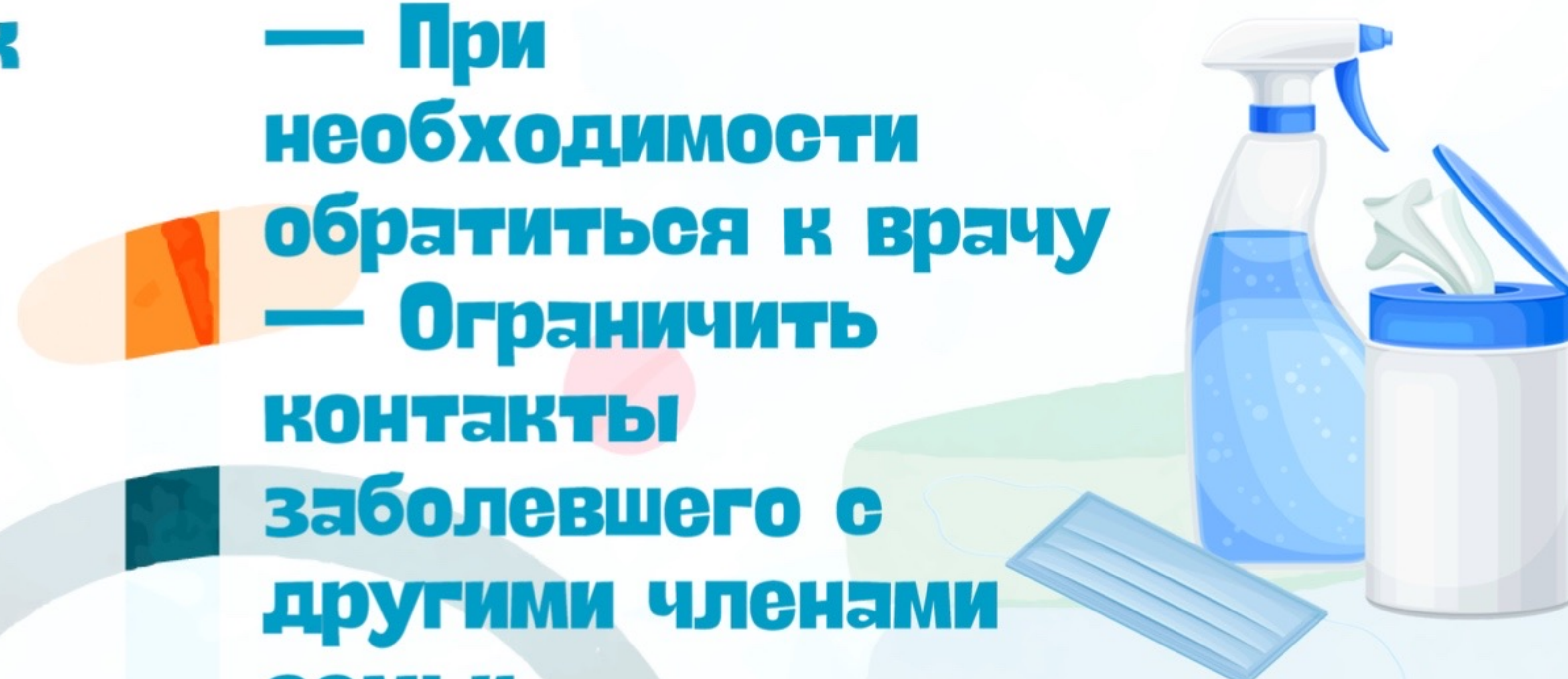
РОЛЬ ВАКЦИНАЦИИ



Вакцинация является одним из самых эффективных способов профилактики гриппа. Прививка формирует у организма иммунитет, позволяющий легче перенести встречу с вирусом. Вакцина не вызывает болезнь, а лишь «обучает» организм бороться с инфекцией. Особенно важна прививка детям, пожилым людям и тем, у кого есть хронические заболевания. Вакцинация помогает снизить риск осложнений, таких как пневмония или бронхит. Современные вакцины безопасны и хорошо переносятся. Делать прививку рекомендуется ежегодно до начала эпидемического сезона.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ

- Обеспечить постельный режим
- Употреблять большое количество тёплой жидкости
- Проветривать комнату, где находится заболевший
- Сохранять оптимальную температуру и влажность воздуха
- Использовать индивидуальную посуду и полотенца
- При повышенной температуре применять жаропонижающие по назначению врача
- Не заниматься самолечением антибиотиками
- При необходимости обратиться к врачу
- Ограничить контакты заболевшего с другими членами семьи



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Приучать детей регулярно мыть руки
- Объяснять правила прикрывания рта и носа при кашле и чихании
- Ежедневно проветривать комнаты
- Поддерживать влажность воздуха в помещении



- Укреплять иммунитет
- Обеспечивать ребёнку полноценный сон и отдых
- Давать разнообразное питание
- Организовывать ежедневные прогулки на свежем воздухе
- Избегать мест с большим скоплением людей в период эпидемий