

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ!

При отсутствии прививки против гриппа, в случае эпидемии или возникновения массовых инфекционных заболеваний, возможен временный отказ в посещении образовательного учреждения!

Основные симптомы гриппа:

- ❖ Температура 38,5 – 40С
- ❖ Боль и ломота в мышцах и суставах
- ❖ Головная боль
- ❖ Озноб и общая слабость

Болезнь начинается внезапно!

- ❖ При первых симптомах необходимо остаться дома и вызвать врача на дом
- ❖ Соблюдать режим и назначения врача
- ❖ Не заниматься самолечением

Осложнения гриппа:

- ❖ Гайморит
- ❖ Отит
- ❖ Пневмония
- ❖ Менингит
- ❖ Миокардит
- ❖ Пиелонефрит

Основные меры профилактики:

- ❖ **ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА!** Прививку делают до начала эпидемии в октябре, ноябре. Иммуитет вырабатывается 3-4 недели и действует год.
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых признаки ОРВИ или гриппа (насморк, кашель, чихание...)
- ❖ В период эпидемии гриппа не посещайте места массового скопления людей (торговые центры, кинотеатры)
- ❖ Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.
- ❖ Утром и вечером промывайте нос и полощите горло солёной водой (1 чайная ложка на стакан воды) Риск заболеть снижается в 6 раз.
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской
- ❖ Проветривание помещения и ежедневная влажная уборка
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни (правильное питание, полноценный сон, личная гигиена, чаще бывать на свежем воздухе, физическая активность и закаливание)