

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте мест массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!



ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ

Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА

ИЗБЕГАЙТЕ

- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.
- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Сделайте прививку!
Основа профилактики — иммунизация. Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют обеспечить высокую реактогенность в сочетании с высокой безопасностью — являются эпидемиически актуальными.
Сделать прививку от гриппа лучше в сентябре-ноябре. Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакцинальный иммунитет не пожизненный и сохраняется только в течение 6-12 месяцев.

Укрепляйте иммунитет!
Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Подберите индивидуальную схему закаливания.

Соблюдайте правила гигиены!
Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!
Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

Защитите себя и окружающих!
При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРИ.



