



Защитите себя и свою семью от гриппа.

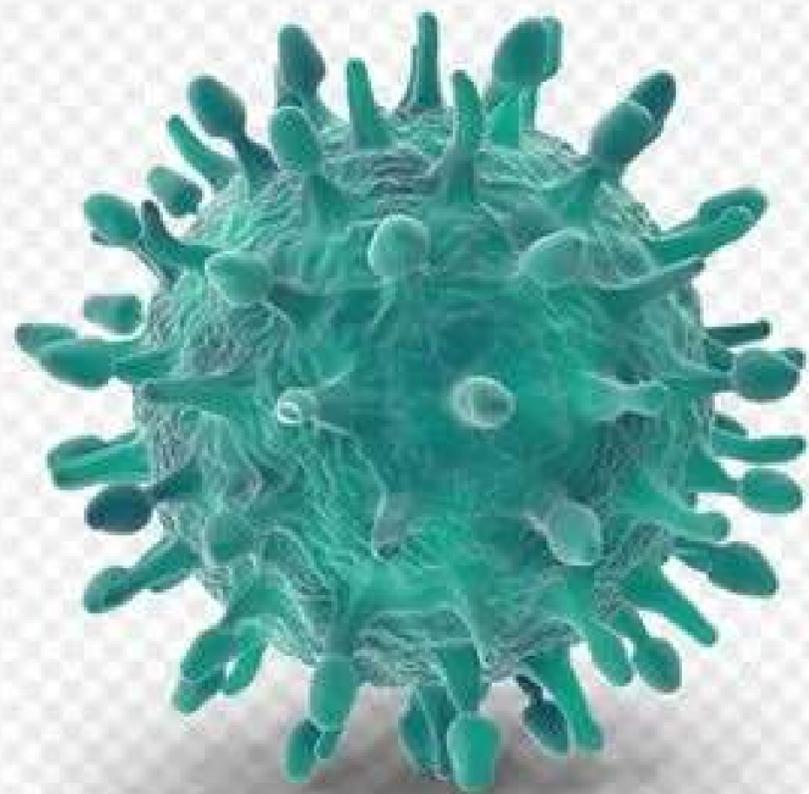


ГОАУСОН "Ковдорский
КЦСОН" выполнила медсестра
Зиброва Н.В.

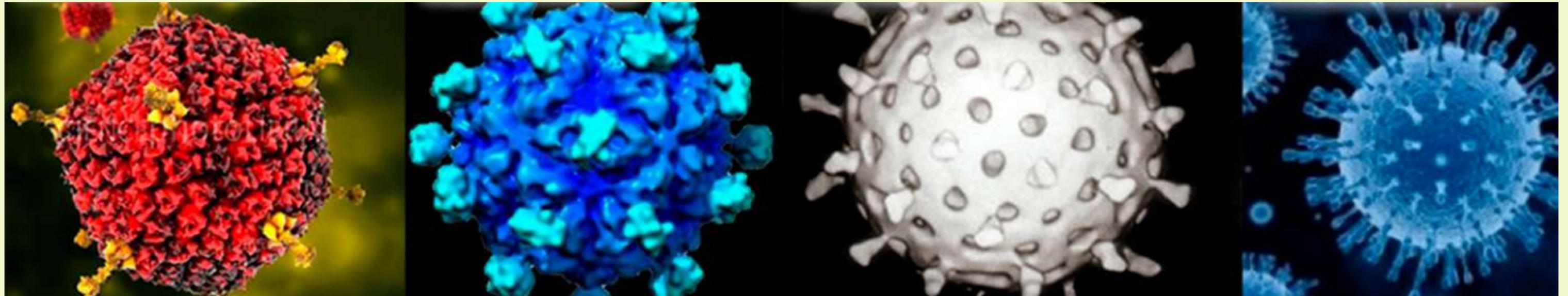


Грипп вызывается вирусами - микроскопическими формами жизни, которые проникая в живую клетку, заставляют ее механизмы воспроизводить все больше и больше вирусов.

Заражение вирусом гриппа, поражающим дыхательную систему, происходит в основном воздушно-капельным путем - при кашле, чихании и даже разговоре. Широкое распространение болезни вызывает эпидемию.



Вирусы поражают не только людей, но также животных и птиц. Известны три варианта вируса гриппа: серотипы А, В и С. Штаммы вируса классифицируются по двум видам белков, находящимся на поверхности вируса.



Самая большая опасность вирусов в том, что они быстро размножаются, образуя все новые и новые формы. Также при сочетании разные штаммы могут производить новые. Если возникает новый штамм, иммунная система человека бывает перед ним беззащитна.

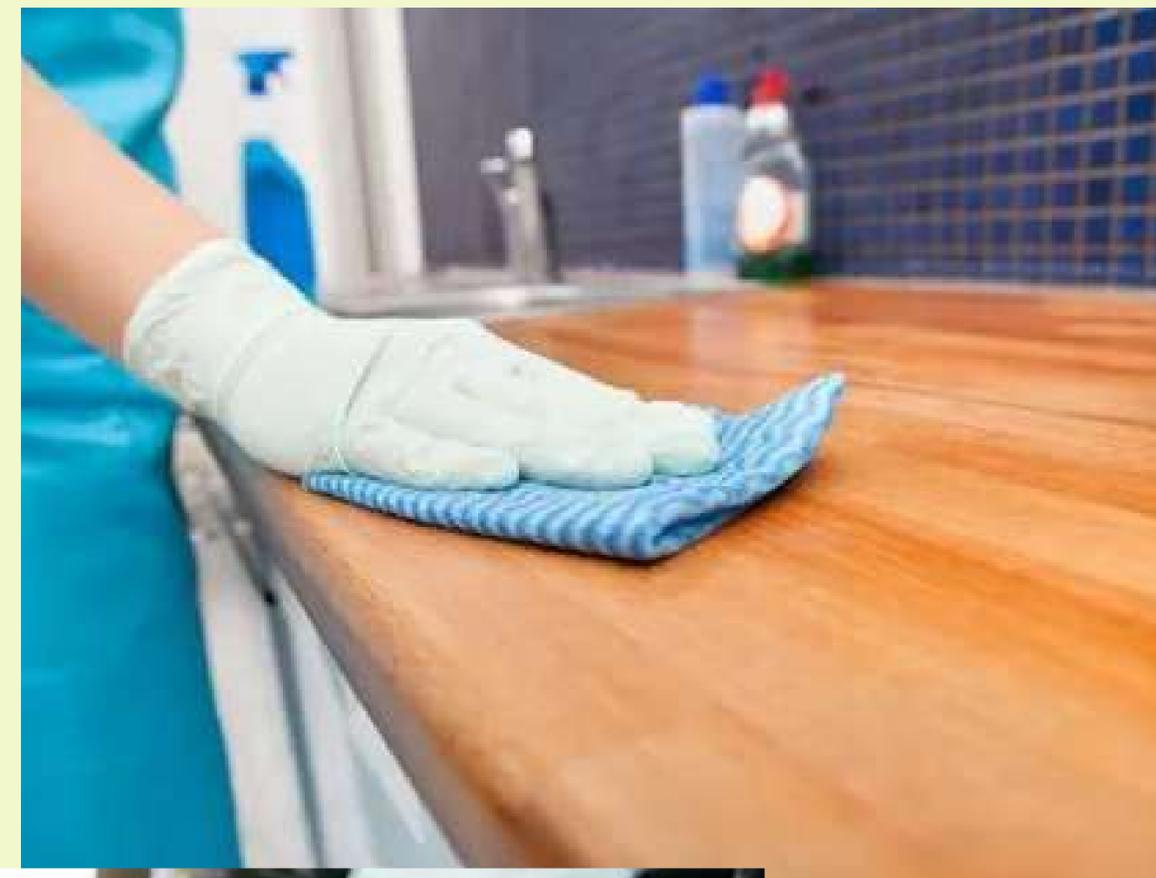
Грипп особенно распространен в холодные месяцы. При холодной температуре внешняя мембрана вируса превращается в защитный гель и жизнеспособность вируса в воздухе увеличивается. Попадая в дыхательные пути человека, где температура значительно выше, вирус активируется и вызывает инфекцию. Холод, как таковой, не вызывает вирусных инфекций, но он создает для них благоприятную среду.



Меры защиты



2. Создайте условия, препятствующие развитию инфекции. По возможности в течение дня тщательно протирайте все столы и поверхности, на которых готовите пищу. Мойте кухонные и столовые принадлежности после каждого использования и регулярно меняйте постельное белье.





Дезинфицируйте предметы, до которых часто дотрагиваются: дверные ручки, трубки телефона, пульты дистанционного управления. Не забывайте проветривать помещение.



3. Соблюдайте личную гигиену. Тщательно мойте руки с мылом или обрабатывайте их дезинфицирующим раствором. (Небольшие бутылочки с таким раствором можно носить с собой)

**Вытирайте руки и лицо только своим полотенцем.
Не дотрагивайтесь до глаз,
носа или рта немытыми
руками. Во время кашля и
чихания желательно
пользоваться одноразовыми
платками и тут же их
выбрасывать. Старайтесь не
прикасаться к телефонам и
другим предметам, на которых
кто-то мог оставить вирусы.
Соблюдать их полезно всегда,
но особенно когда есть
опасность заразиться гриппом.**



Проявляйте заботу о других





Возможность заразить других возникает уже за день до появления признаков гриппа и в течение первых пяти дней заболевания. Симптомы гриппа сходны с симптомами простуды, но обычно более ярко выражены. Это повышение температуры (обычно высокая), головная боль, сухой кашель и боль в мышцах. Насморк и такие симптомы, как тошнота, рвота и диарея, у детей возникают чаще, чем у взрослых.

**Если у вас появились признаки заболевания,
лучше оставайтесь дома, чтобы не заразить
окружающих.**



**Больше отдыхайте и пейте много
жидкости. Антивирусные
средства могут помочь, но
только при появлении первых
СИМПТОМОВ.**



**Детям, болеющих гриппом,
не следует давать аспирин
(ацетилсалициловую
кислоту).**

**При появлении симптомов,
похожих на пневмонию,
например затрудненного
дыхания, боли в груди и
сильной головной боли,
срочно обратитесь за
медицинской помощью.**

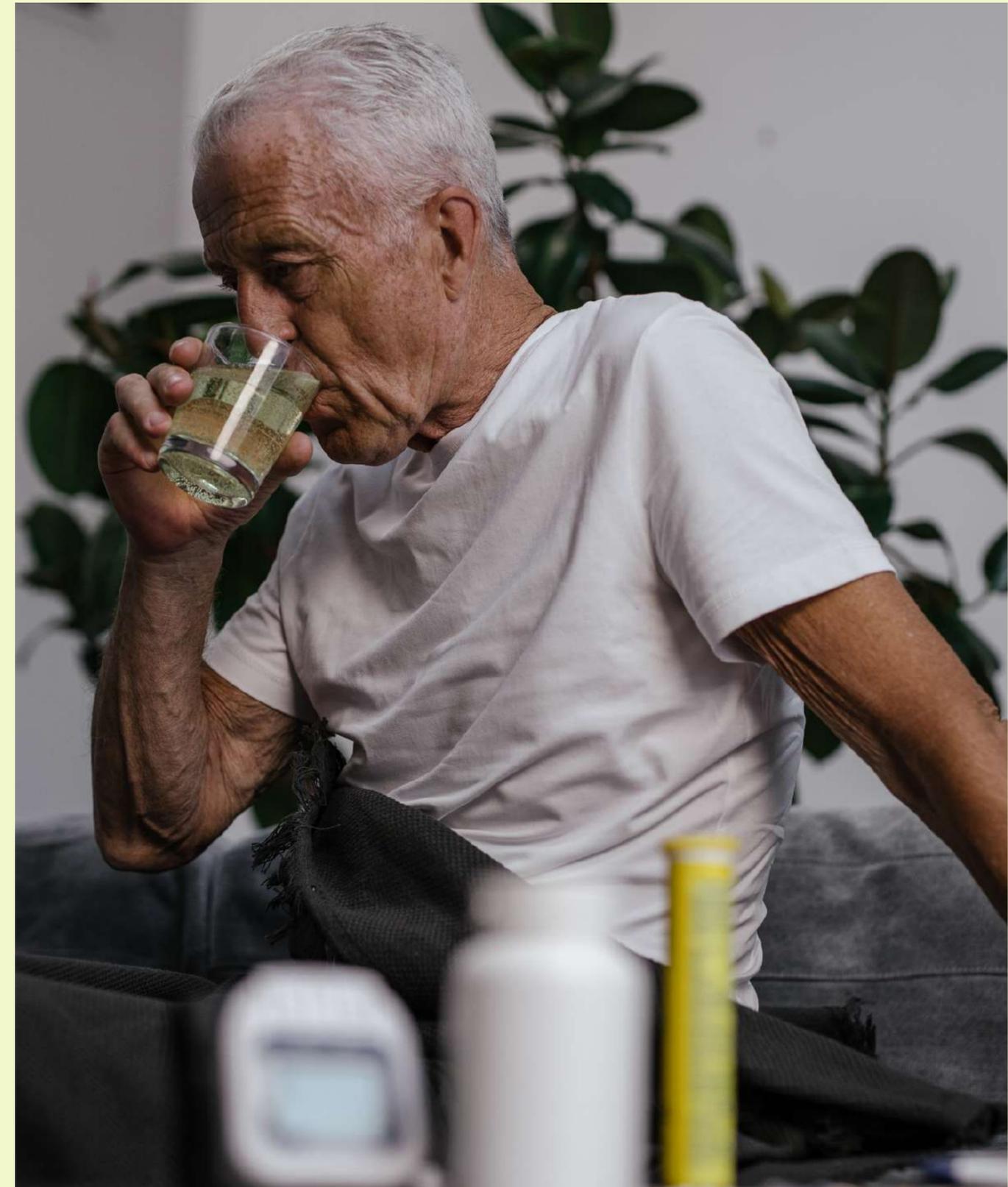


6 способов, как защитить себя и других

- 1. Прикрывайте рот и нос, когда кашляете**
- 2. Мойте руки**
- 3. Проветривайте помещение**
- 4. Соблюдайте чистоту**
- 5. Если вы больны, оставайтесь дома**
- 6. При болезни избегайте личных контактов.**

**Во время эпидемии
Прежде всего нужно
соблюдать рекомендации
органов здравоохранения. Не
стоит излишне волноваться и
паниковать.**

**Придерживайтесь указанных
выше советов. Старайтесь
избегать людных мест. Если
вы заболели, лучше носить
защитную маску. Чаще
мойте руки.**



Имейте дома двухнедельный запас непортящихся продуктов, а также лекарств и средств гигиены на случай, если не сможете выходить на улицу.



Следуйте этим советам везде, где есть стечение людей. Старайтесь хорошо проветривать помещение.

Будьте здоровы вы и ваши близкие!



Успехов вам!

