

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



Вакцинация - лучший способ защиты от гриппа

СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!



Защити себя и близких!

Это наиболее эффективная мера борьбы с вирусами гриппа. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений. У привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Кого в первую очередь необходимо вакцинировать против гриппа?

- беременные женщины;
- дети от 2 до 5 лет;
- люди с большим весом;
- старшее поколение – 65 лет и больше;
- диабетики;
- люди, имеющие хронические болезни;
- больные с хроническими болезнями легких;
- больные, пребывающие на иммуно-супрессивной терапии



ГКУ СО
«Клетский центр социального
обслуживания населения»

"Профилактика
гриппа и
коронавирусной инфекции"



2020 год

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции.

Мытье с мылом удаляет вирусы.

Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.



ПРАВИЛО 3. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.



**СИМПТОМЫ ГРИППА
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**
высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.
В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.