

Что нужно помнить о сезонных инфекционных вирусных заболеваниях



в окружающей среде вирусы остаются живыми более

2 часов!

STOP!

ОРВИ ГРИПП COVID-19

Источник инфекции - больной человек

Опасен для окружающих до 7 дней с начала заболевания

- ❑ Вирусы очень малы. Их нельзя увидеть без микроскопа. Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся с капельками слюны. Здоровый человек вдыхает их и заражается

Как еще можно заразиться?

- ❑ Касание к любой твердой поверхности или предмету незащищенными руками (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, поручни в автобусе, перила и т.п.)
- ❑ Вы прикоснулись к носу, рту, глазам руками, на которых есть вирус
- ❑ При рукопожатии, поцелуях, объятиях

СИМПТОМЫ

- ❑ Высокая температура тела
- ❑ кашель, чихание, боль в горле
- ❑ мышечные боли
- ❑ затрудненное дыхание
- ❑ головная боль, усталость
- ❑ покраснение глаз
- ❑ тошнота, рвота, диарея
- ❑ заложенность носа, насморк

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА ИНФЕКЦИЮ

- ❑ Оставайтесь дома! Вызовите врача из поликлиники. Расскажите доктору, где Вы были последние 2 недели, с кем контактировали
- ❑ Старайтесь не общаться со здоровыми людьми, пожилыми и с хроническими заболеваниями



- ❑ Используйте одноразовые медицинские маски (менять каждые 2-3 часа) или многоразовые тканевые (респиратор)
- ❑ При кашле/чихании прикрывайте рот одноразовой салфеткой/платком. При их отсутствии - чихайте в локтевой сгиб
- ❑ Строго соблюдайте все рекомендации врача



- ❑ Пользуйтесь индивидуальной посудой, полотенцами, дезинфицирующими средствами, проветривайте помещение чаще обычного
- ❑ В случае если Ваше состояние резко ухудшилось, незамедлительно обратитесь к врачу



профилактика - лучшая защита от вируса



Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинация. Для выработки иммунного ответа после прививки нужно всего 2-3 недели

как не заболеть?

- ▣ Ограничьте посещение общественных мест: кинотеатров, торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, помещений с большим количеством людей, не пользуйтесь транспортом в час пик
- ▣ Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющих видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа)
- ▣ Пользуйтесь маской для лица, защищайте руки перчатками
- ▣ Мойте руки с мылом чаще обычного, соблюдайте личную гигиену и чистоту пространства вокруг
- ▣ Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику, ключи, кошельки и поверхности, к которым прикасаетесь
- ▣ Ограничьте при приветствии рукопожатия, объятия, поцелуи
- ▣ Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа)



Поставить прививку Вы можете ежегодно в поликлинике по месту проживания



Особенно вакцинация нужна следующим группам людей:

- ▣ беременным женщинам
- ▣ лицам старше 65 лет
- ▣ детям от 6 месяцев
- ▣ людям с хроническими заболеваниями
- ▣ людям, которые живут с людьми высокого риска или ухаживают за ними
- ▣ Занимайтесь спортом, делайте физические упражнения. Физкультура поможет телу быть в тонусе. Бывайте на природе, дышите свежим воздухом
- ▣ Откажитесь от вредных привычек и правильно питайтесь. Ешьте больше овощей и фруктов, пейте чистую, негазированную воду, компоты, морсы
- ▣ Соблюдайте режим дня, спите не менее 8 часов в день
- ▣ Регулярно проветривайте помещение, особенно перед сном и после пробуждения

8-800-250-30-91
8(3452)68-45-65

горячая линия Департамента здравоохранения Тюменской области по вопросам оказания медицинской помощи, лекарственного обеспечения и обезбоживания

ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ