

СТОП, ГРИПП!

Будь готов к сезону заболеваемости гриппом и ОРВИ!
ПОСТАВЬ ПРИВИВКУ!

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ?



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



При общении с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела) – пользуйтесь маской.



Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки!



Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, физическую активность, закаливание. Употребляйте достаточное количество жидкости.



Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе.



В период повышенной заболеваемости, сократите время пребывания в местах большого скопления людей.



ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА!

Комитет здравоохранения
Администрации города Тюмени

Будьте здоровы!

ГРИПП – ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ПЕРЕДАЮЩЕЕСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ.



ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ – БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ОПАСЕН ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ДО 7 ДНЕЙ ОТ НАЧАЛА ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ЕСЛИ У ВАС ИЛИ ВАШЕГО РЕБЕНКА – высокая температура, кашель, боль в горле, головная боль, ломота в мышцах или суставах:



Оставайтесь дома! Вызовите врача на дом. Отдыхайте и пейте много жидкости.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.



Мойте руки водой с мылом или протирайте их антисептическим средством для рук.



Регулярно проветривайте помещение и проводите влажную уборку.



Если вокруг Вас люди - используйте маску, чтобы не заразить окружающих.



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ - ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

Комитет здравоохранения
Администрации города Тюмени

Будьте здоровы!