

# ПРОФИЛАКТИКА:

СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ ОТ  
ГРИППА (перед вакцинацией обязательно  
проконсультируйтесь с врачом)



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ, включая закаливание

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,  
тщательное и часто мытье рук



ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (магазинов, общественного  
транспорта и т.д.)



ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ,  
проводите влажную уборку и проветривание  
помещений

ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОДНОРАЗОВЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК



ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ФРУКТЫ  
И ОВОЩИ, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»

(4942) 45-01-35  
г. Кострома, ул. Ленина, 151  
cmp@pu.dzo-kostroma.ru  
ok.ru/zdorovaya.kostroma/  
vk.com/zdorovaya\_kostroma



ОГБУЗ «Центр медицинской  
профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗАРАБОТКОВОЙ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



# Почему нужна прививка от гриппа детям?

## Риск при осложнениях гриппа



Инвалидность из-за поражения слуха, сердечно-сосудистой системы



Летальный исход

каждый год жертвы  
эпидемии гриппа -  
**40 000 детей**



Каждый год **штаммы гриппа мутируют**, поэтому состав вакцины от гриппа изменяется каждый год, специалисты предполагают, какой штамм или штаммы будут наиболее активны и опасны в ближайшем сезоне, и **включают в вакцину компоненты против наиболее вероятных типов вируса.**



нужно ставить младенцам, начиная **с 6 месяцев**, потому что материнские антитела, которые мама может передавать ребенку, сохраняется максимум до 3 месяцев

эффективность  
вакцины

**70 - 90%**

действие  
вакцины

**до 1-1,5 года**

ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области"  
Телефон: 45-01-35

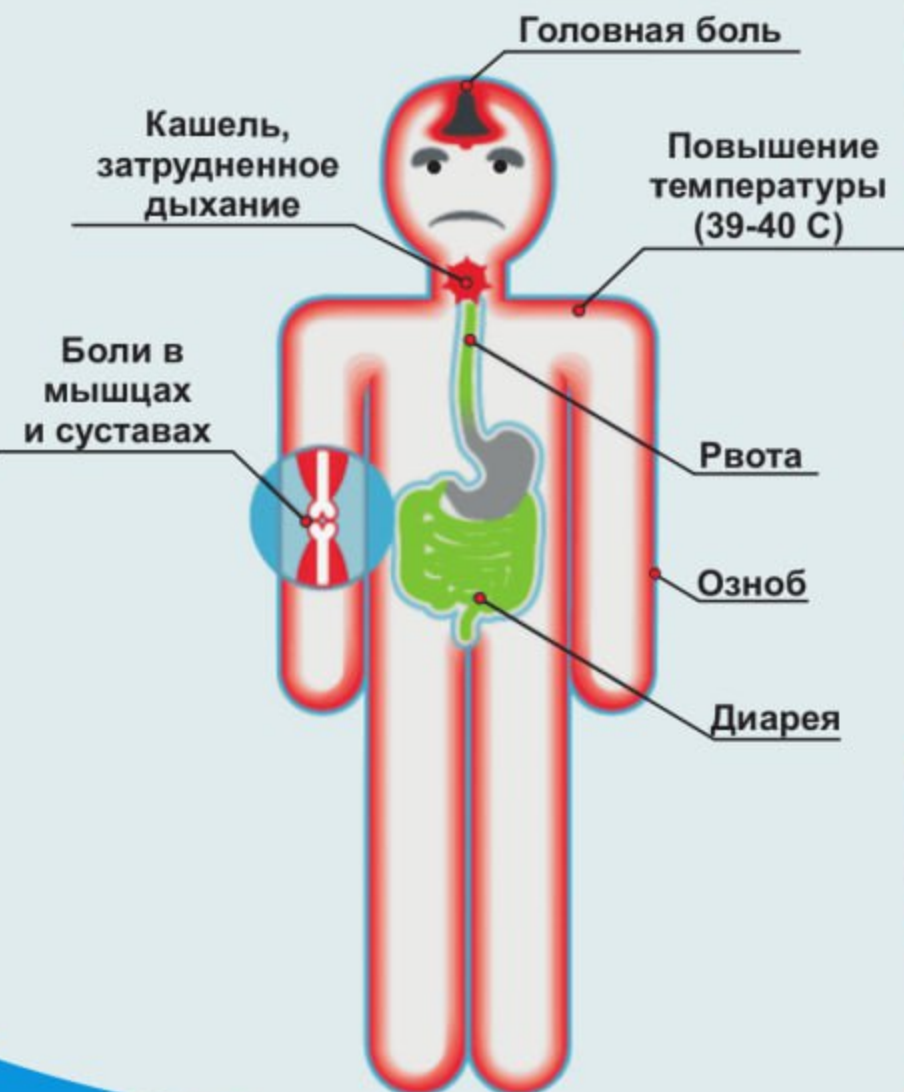


# Профилактика гриппа

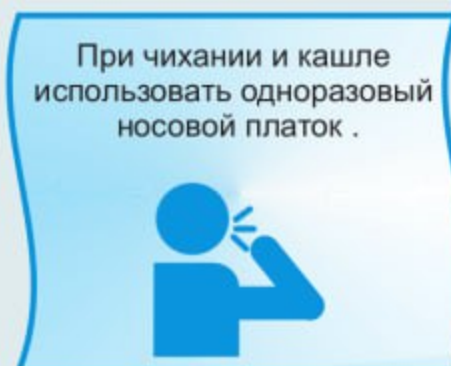


Служба  
здоровья

## Симптомы:



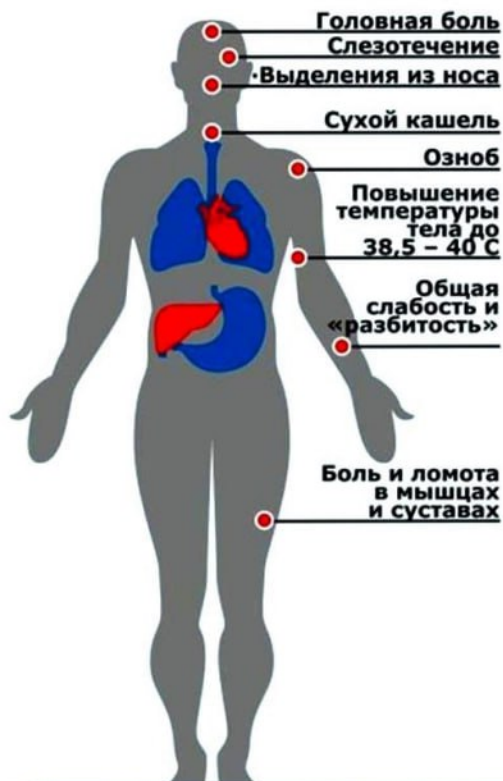
## Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

# Профилактика гриппа

## Симптомы:



## Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



# Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

**6-48** часов  
проходит от заражения до появления первых симптомов.



## У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

## ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ



как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.

## ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



не здоровайтесь за руку



высыпайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь



избегайте мест скопления людей



Служба  
здоровья



# Грипп или ОРВИ: 7 отличий

начало болезни:

**Грипп:** всегда острое, болезнь буквально валит с ног

**ОРВИ:** чаще плавное, по нарастающей



**температура:**

всегда высокая в первые же сутки, держится 4–5 дней, плохо сбивается

редко поднимается выше 38°C и не держится дольше 2–3 дней



**общее самочувствие:**

сильная ломота в теле, озноб, головная боль, низкое давление, рвота

общая слабость, вялость



**кашель:**

мучительный, с болью в груди, появляется на 2-е сутки

сухой, слабо выраженный, появляется сразу



**насморк:**

может не быть совсем или слабо выраженным

часто основной симптом



**больное горло:**

может отсутствовать, или появиться на 2–3 день болезни

один из первых симптомов



**покраснение глаз:**

частый и первый симптом

может отсутствовать вовсе



**Служба  
здоровья**



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

 **Служба  
здоровья**



Часто мойте руки  
с мылом



Держитесь подальше от  
кашляющих и чихающих



Высыпайтесь,  
избегайте стрессов



Много гуляйте, но  
не в людных местах



Часто проветривайте  
комнату



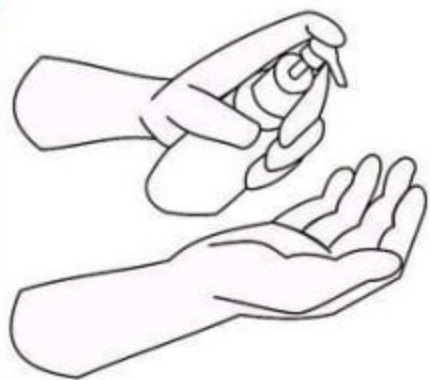
Делайте  
влажную уборку



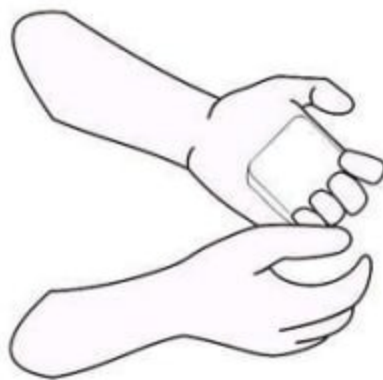
**Чтобы не бояться гриппа зимой, осенью  
(сентябрь-октябрь) сделайте прививку!**

# "СТ П, ГРИПП!"

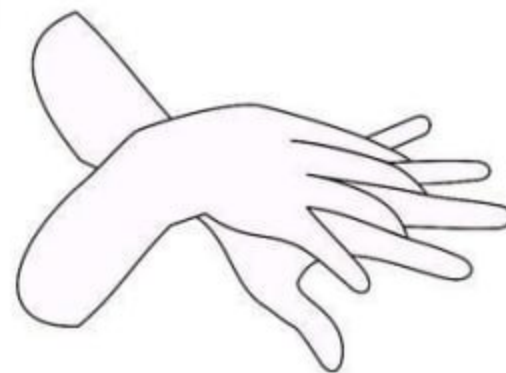
мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



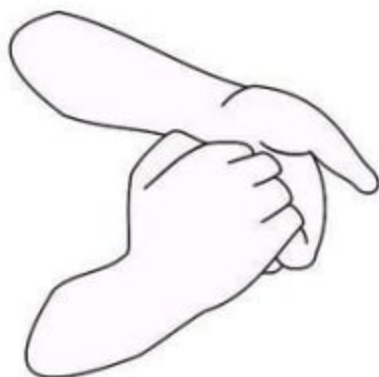
**или**



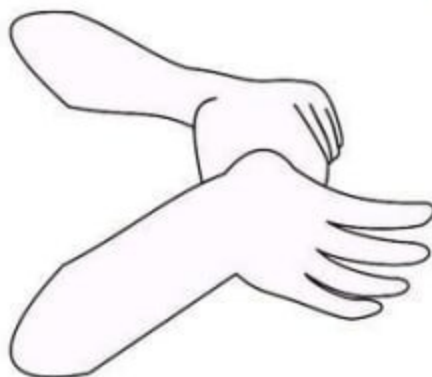
1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



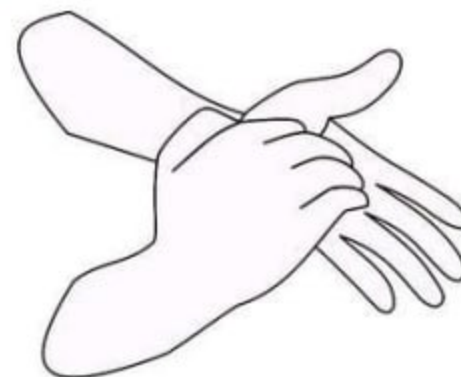
2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

## "Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



**или**



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом

# Чего боится грипп?



ЗАКАЛИВАНИЕ

ПРИВИВКА



ВИТАМИН С



ЗОЖ



ЧИСТОТА



СОЛНЦЕ И СЕЖИЙ ВОЗДУХ





# НЕ СКОЛЬКО ФАКТОВ О ПРОТИВОГРИППОЗНОЙ ВАКЦИНЕ:



- ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ  
К ПРИВИВКЕ  
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВРАЧ
- КАЖДЫЙ ГОД ВАКЦИНА  
ИЗГОТОВЛИВАЕТСЯ НОВАЯ,
- ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ -  
СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ИММУНИТЕТ  
УСПЕЛ РАБОТАТЬ ДО  
НАЧАЛА ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
- ПРИВИВКА ПОМОГАЕТ  
ИЗБЕЖАТЬ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ  
БОЛЕЗНИ И ЕЕ  
ОСЛОЖНЕНИЙ!

# ГРИПП! ОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

## СИМПТОМЫ



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



## ПРОФИЛАКТИКА



Ведите  
здоровый  
образ жизни



Делайте  
прививку  
до начала  
эпидемии



Используйте  
одноразовые  
салфетки



Регулярно  
мойте руки  
с мылом



Избегайте  
контактов  
с больными



Улыбайтесь

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО



Вызвать  
врача



Соблюдать  
постельный  
режим



Проветривать  
помещение



Использовать  
средства защиты



Пить  
много теплой  
жидкости

# ГРИПП ОРВИ

Грипп - это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа

## СИМПТОМЫ



**Боль  
в глазах  
Кашель  
Высокая  
температура  
Ломота  
в костях  
Озноб**



## ПРОФИЛАКТИКА



**Избегайте  
контактов  
с больными**



**Регулярно  
мойте руки  
с мылом**



**Делайте  
прививку  
до начала  
эпидемии**



**Ведите  
здоровый  
образ жизни**



**Улыбайтесь**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Вызвать врача**
- Постельный режим**
- Проветривать комнату**
- Пить много теплой жидкости**
- Использовать средства защиты**

## Вакцинация - самый эффективный способ профилактики гриппа и ОРВИ!

Вакцинации против гриппа в первую очередь подлежат лица высокого риска заражения:

- медицинские работники,
- работники детских дошкольных учреждений,
- преподаватели и учащиеся средних и высших учебных заведений,
- работники транспорта, предприятий общественного питания и торговли;

лица, относящиеся к группе риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом:

- люди преклонного возраста,
- лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями,
- люди, часто болеющие ОРЗ,
- дети дошкольного возраста.

Для проведения вакцинации против гриппа необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства к участковому терапевту, который после осмотра даст направление на проведение вакцинации; проинформирует о противопоказаниях.

## Лучше предупредить, чем лечить!

- Избегать массовых мероприятий, где высока вероятность заболевания.
- Избегать переохлаждения.
- Следить за чистотой помещения, убирать его влажным способом, чаще проветривать.
- Избегать общения с больным гриппом. При уходе за больным необходимо носить 4-х слойную марлевую повязку, менять ее каждые 3 часа (стирать и проглаживать).
- Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи больной должен прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.
- Нарезать дольками лук, чеснок и разложить по комнатам для обеззараживания воздуха.
- Не забывать про лимон и др. продукты, в которых содержится большое количество витамина С.
- Принимать поливитамины по согласованию с лечащим врачом.

## ГРИПП: ЗАЩИТИ СЕБЯ!



# ПРИВИВКА ПОМОЖЕТ ВАМ ПЕРЕНЕСТИ ГРИПП БЕЗБОЛЕЗНЕННО

ОГБУЗ "Центр медицинской профилактики  
Костромской области"

Адрес: г. Кострома; ул. Ленина д. 151.

Телефон: 8(4942)45-01-35



# ГРИПП НЕ ТЕРПИТ САМОЛЕЧЕНИЯ!

Грипп – вирусное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: отит, гайморит, трахеит, пневмония, бронхит, менингит, миокардит, гломерулонефрит.

Наиболее опасен грипп для:

- детей;
- беременных женщин;
- пожилых людей старше 60 лет;
- всех остальных граждан любого возраста, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих метаболические нарушения (сахарный диабет, ожирение).

Типичные симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 °C), озноб;
- чувство разбитости;
- боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
- слабость и недомогание.

## НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

## ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЗ СВОЕЙ ПОЛИКЛИНИКИ!

# ГРИПП ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ! И ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГРИПП?

## Осложнения:



**ПИЕЛОНЕФРИТ**  
(воспаление  
почечных  
лоханок)



**СИНУСИТ**  
(воспаление слизистой  
оболочки одной  
или нескольких  
придаточных  
пазух носа)



**ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ**  
(воспаление  
почечных  
 клубочков)



**ПНЕВМОНИЯ**  
(воспаление  
легких)



**МИОКАРДИТ**  
(поражение сердечной  
мышцы (миокарда),  
как правило  
воспалительного  
характера)



**МЕНИНГИТ**  
(воспаление оболочек  
головного мозга  
и спинного  
мозга)



**ПЕРИКАРДИТ**  
(воспаление  
оболочки  
сердца)



**ЭНЦЕФАЛИТ**  
(воспаление  
головного  
мозга)



**БРОНХИТ**  
(воспаление  
бронхов)



**МИОЗИТ**  
(воспалительное  
поражение  
скелетной  
мускулатуры)



**ОТИТ**  
(воспаление  
в ухе)



**СИМПТОМЫ**

**ГРИПП**

**ПРОФИЛАКТИКА**



**ГРИПП** – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

## СИМПТОМЫ ГРИППА



**ТЕМПЕРАТУРА  
ТЕЛА ВЫШЕ  
38°C**



**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ  
К СВЕТУ**



**НАСМОРК ИЛИ  
ЗАЛОЖЕННЫЙ  
НОС**



**ОЗНОБ, БОЛЬ  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ**



**КАШЕЛЬ**



**БОЛЬ В ГОРЛЕ**

**САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТЕЛЬНОМУ ИСХОДУ**