

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ГРИППЕ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЯХ

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей.

1 ДЛЯ КОГО НАИБОЛЕЕ ОПАСНА ВСТРЕЧА С ВИРУСОМ?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом










2 СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания. Чаще всего это: повышение температуры, озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, возможны тошнота и рвота

3 ПРОФИЛАКТИКА

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь.

4 УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

-  Часто и тщательно мойте руки
-  Избегайте контактов с кашляющими людьми
-  Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
-  Пейте больше жидкости
-  Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
-  Реже бывайте в людных местах
-  Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
-  Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
-  Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ - ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

Управление образования и науки
Тамбовской области

