

ГРИПП

Почему-то глаз не дышит,
Да и рот совсем не слышит,
Что-то ухо не глядит,
Даже нос не говорит!

Что случилось, что такое?
Вышел организм из строя.
Мой язык ко рту прилип,
Оказалось, это — грипп.

Не желаю грипповать,
Буду меры принимать!
Вирусам шах объявляю,
Лук, чеснок употребляю.

А бессонной ночью длинной
Чаю выпью я с малиной,
Буду фрукты есть, лимон,
Пусть злодеев гонит он.

Злые твари присмирели,
Запыхтели, закряхтели,
Резво бросились бежать,
Мне их было не догнать!

Но умчались не впустую,
Жертву высмотрев другую
Костю, что живёт напротив.
Он зимой без шапки ходит.

Ирина Александрова



*Своевременно принятые меры
профилактики помогут
предохранить взрослых и детей
от заражения.
Для проведения
медикаментозной профилактики
гриппа и ОРВИ нужно
посоветоваться с врачом.*

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ
СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО**

Наш адрес:
ст. Калининская
пер. Театральный, д.3

Составитель: библиотекарь
Калининского отдела
МБУК ЦР «ЦМБ» Крохина О.И.

Калининский отдел
МБУК ЦР «ЦМБ»

6+

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
СЕЗОННОГО ГРИППА И
ДРУГИХ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ
ИНФЕКЦИЙ**



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

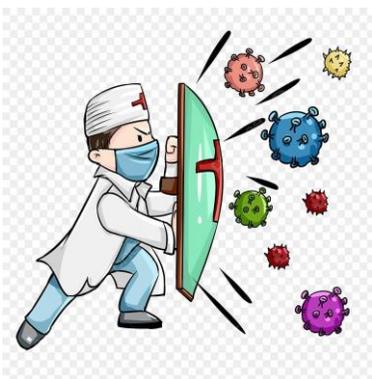
ст. Калининская
2024год

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

вызываемого вирусом гриппа А (H1N1), у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: - высокую температуру, - кашель, - боли в горле, - насморк или заложенность носа, - ломоту в теле, - головную боль, - озноб, слабость, - потерю аппетита. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота.

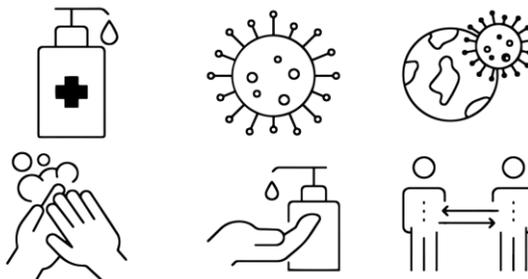
При вышеуказанной клинике **ВАС ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:**

- затруднённое дыхание или чувство нехватки воздуха;
- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;
 - ломота в теле;
- внезапное головокружение;
 - спутанность сознания;
- сильная или устойчивая рвота.



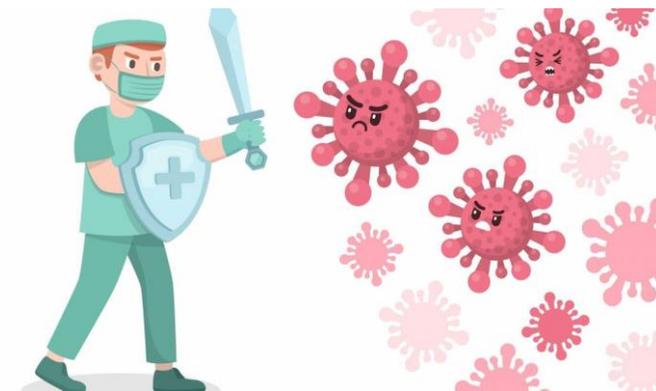
Схожие симптомы наблюдаются и при других ОРВИ, в том числе при COVID-19.

Если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем, Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.



Профилактика гриппа и ОРВИ

- В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей.
- Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку и дезинфекцию.
- Чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;
- Полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;
- Не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;



- За несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;
- Пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывать;
- Промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;
- Мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;
- Не трогать и не тереть рот и глаза невымытыми руками;
- Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.