

Это важно знать!

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный.

Способы неспецифической профилактики: личная гигиена, промывание носа, ношение маски, тщательная уборка помещений, сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие физкультурой, прогулки и многое другое.

Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация - вакцинация. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.

<https://ddtkov.schoolrm.ru/life/news/20017/670435/>

Будем здоровы!

ГРИПП! ОРВИ

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

СИМПТОМЫ



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

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