

В эпидсезон по гриппу и ОРВИ

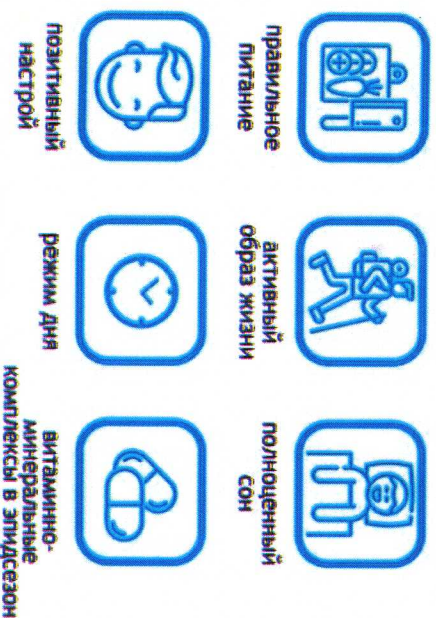
ИЗБЕГАЙТЕ

- Общения с людьми, имеющими признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела)
- Мест массового скопления людей
- Общаний, поцелуев и рукопожатий
- Прикосновений к слизистой глаз, носа, рта немытыми руками

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Использовать одноразовые маски и перчатки при посещении общественных мест
- Сохранять дистанцию не менее 1,5 метра от других людей в общественных местах
- Мыть руки с мылом тщательно и часто
- Обрабатывать руки дезинфицирующим спиртосодержащим средством или спиртосодержащими салфетками при отсутствии мыла и воды
- Проводить регулярно влажную уборку и проветривание рабочих и жилых помещений
- Гулять чаще на свежем воздухе

ПОВЫШАЙТЕ СВОИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ



Как защититься от гриппа

Лучший способ защиты от гриппа — ВАКЦИНАЦИЯ!

- В процессе вакцинации в организм вводятся частички разрушенного вируса, не способные к размножению
- Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител к вирусу гриппа
- Если в организм попадет вирус гриппа, антитела нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме

Делайте прививку против гриппа до начала эпидемии!*



Иммунитет вырабатывается через 3-4 недели после прививки**

В поликлиниках по месту прикрепления, во всех образовательных учреждениях **ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**

*** Будьте здоровы и помните, что эпидемический сезон по заболеваемости гриппом ожидается в конце осени.**

ВАКЦИНАЦИЯ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА!

ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ — СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!



ГРИПП и ОРВИ (в том числе новая коронавирусная инфекция COVID-19) – острые вирусные инфекционные заболевания. Опасность гриппа и коронавирусной инфекции COVID-19 заключается в повышенном риске развития тяжёлых осложнений с угрозой смертельного исхода.

Как распространяются



воздушно-капельным путём
(при кашле, чихании, разговоре)



воздушно-пылевым путём
(через воздух, содержащий вирус в частицах жидкости/пыли)



контактно-бытовым путём
(при тесном контакте с заражённым человеком и контакте с инфицированными предметами обихода)

Что делать, если вы заболели



Не переносите болезнь на ногах



Оставайтесь дома и вызовите врача на дом



Принимайте лекарства согласно назначениям врача и выполняйте рекомендации врача



Не выходите из дома, соблюдайте режим самоизоляции до полного выздоровления



Используйте одноразовый платок или салфетку при чихании и кашле, выбрасывайте их сразу



Проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами



Проветривайте чаще комнату



Надевайте маску при контакте со здоровыми людьми, меняя её каждые 2 часа

ВАЖНО

В первую очередь вакцинацией охватывают организованных детей, которые посещают детские сады и школы. Приоритетная вакцинация этой группы связана с тем, что именно дети, постоянно находясь в коллективе, заражают друг друга. Для них грипп чаще всего проходит без серьёзных последствий, но для членов их семей – не всегда. Ведь среди родственников учеников и воспитанников вполне могут оказаться **люди с повышенным риском осложнений от гриппа:**

- беременные женщины,
- дети младше 5 лет,
- пожилые люди,
- люди с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями.

Вакцинация от гриппа детей (а ей подлежат дети от 6 месяцев) позволяет защитить максимально широкий круг людей.

Вакцинация от гриппа доступна в Цимлянском районе.

Она проводится в поликлинике (прививочный кабинет) располагается в здании

физиотерапевтического отделения по адресу г. Цимлянск, ул. К. Маркса 15), детском поликлиническом отделении, а также на

ФАП/амбулаториях по месту жительства.

Телефон для справок:

8 938 114 96 84, 2-23-87

Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител!