

ПРОФИЛАКТИКА СЕЗОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА,
ОРВИ И ПНЕВМОНИИ?



СИМПТОМЫ ГРИППА И ОРВИ

- ◆ Повышение температуры тела;
- ◆ Озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах;
- ◆ Кашель, насморк, першение в горле;
- ◆ Конъюнктивит;
- ◆ Снижение аппетита, слабость;
- ◆ Тошнота, рвота, диарея.



СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ

- ◆ Повышение температуры тела;
- ◆ Кашель, одышка;
- ◆ Боли в грудной клетке при дыхании;
- ◆ Резкая слабость, отсутствие аппетита.



ПРОФИЛАКТИКА

- ◆ Вакцинируйтесь против гриппа и пневмококковой инфекции;
- ◆ Часто и тщательно мойте руки, не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками;
- ◆ Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания;
- ◆ Придерживайтесь здорового образа жизни, правильного питания.




КАК ЕЩЕ МОЖНО ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ?


- ◆ Одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения;
- ◆ Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте в них воздух;

Избегайте контакта с зараженными людьми, в период подъема заболеваемости используйте маску и воздержитесь от посещения мест с большим скоплением людей.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

 При обнаружении симптомов оставайтесь дома и обратитесь к врачу.

 До прихода врача можно использовать сосудосуживающие средства в виде капель в нос, жаропонижающие и обезболивающие препараты при температуре выше 38,5 °С и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости препаратов.

