

## Мероприятия по профилактике гриппа

### в МДОБУ ЦРР-Д/С № 105 2Умка»

Категория лиц	всего	привито	отказ	медотвод	прочее
воспитанники	491	208	124	46	113
сотрудники	84	61	-	5	18

**ОПАСНО! ГРИПП!**

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

**СИМПТОМЫ ГРИППА**

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ
- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

**ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:**

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ