РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

БОЛЬ В ГОРЛЕ

СЛАБОСТЬ

ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ

СУХОЙ КАШЕЛЬ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

Оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу и другие общественные места

Соблюдайте постельный режим

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ • учись быть здоровым • ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Вести здоровый образ жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность.

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфецирующими средствами, использовать антибактериальные салфетки.

Избегать мест массового скопления людей в сезон повышенной заболеваемости.

Избегать контактов с больными людьми.

СЕЗОН ВАКЦИНАЦИИ ОТ ГРИППА СЕНТЯБРЬ-НОЯБРЬ

Применение прививки против гриппа снижает уровень заболеваемости, способствует уменьшению тяжести заболевания, предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов.

Иммунитет после введения вакцины формируется через 14 дней и сохраняется в течение всего сезона.

Министерство здравоохранения Пензенской области

COVID - 19

Новая коронавирусная инфекция

КОРОНАВИРУС - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма с поражением дыхательной, пищеварительной и других систем.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- КАЖДЫЕ 2 ЧАСА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ НЕ МЕНЕЕ 20 СЕКУНД
- ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ПРИ ПОСЕЩЕНИИ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПОЕЗДКАХ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, ПРИ КОНТАКТЕ И УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМИ ОРВИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ (МЕНЯЙТЕ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА)
- ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ
- НЕ КАСАЙТЕСЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ ГЛАЗ, РТА И СЛИЗИСТЫХ
- ИЗБЕГАЙТЕ ТЕСНОГО КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМИ ЛЮДЬМИ
- ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОТОРЫЕ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НУЖНО ВЫБРАСЫВАТЬ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ, ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ✓ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ.
- ✓ СУХОЙ НЕПРОДУКТИВНЫЙ КАШЕЛЬ.
- ✓ ЗАТРУДНЕНИЕ ПРИ ДЫХАНИИ.
- ✓ ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ.
- ✓ НАСМОРК.
- ✓ БОЛЬ В ГОРЛЕ.
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ , БОЛЬ В МЫШЦАХ.
- ✓ ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ, СЛАБОСТЬ.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных растройств: тошнота, рвота, диарея.

ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Оставайтесь дома, вызовите на дом врача или бригаду скорой медицинской помощи.

СВОЕВРЕМЕННО НАЧАТОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГАРАНТИРУЕТ БЛАГОПОЛУЧНЫЙ ИСХОД ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЕСЛИ ВЫ ВЕРНУЛИСЬ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ:

1. Сообщите сведения о месте и датах пребывания, возвращения и контактной информации на телефон «горячей линии» Министерства здравоохранения Пензенской области 8-841-2-42-09-47
2. Изолируйте себя дома на 14 дней (лист нетрудоспособности будет оформлен без посещения медицинской организации в пределах 14 календарных дней с момента возвращения).

ЕСЛИ В ПЕРИОД ИЗОЛЯЦИИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.

ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

103 (112)

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА

УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)

НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ

ЕДИНСТВЕННЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ГРИППА ПРИЗНАНА СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцины от гриппа не содержат живых вирусных частиц, а значит, не могут вызвать заболевание.

Прививаться следует ежегодно, чтобы успешно противостоять мутировавшим вирусам гриппа.

ВАКЦИНУ ОТ ГРИППА СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ:

- беременным женщинам,
- населению старше 60 лет,
- детям от 6 мес.,
- школьникам,
- людям с хроническими заболеваниями,
- работникам с профессиональным риском числа контактов (медики, работники образования, торговли и транспорта).

Противопоказания к вакцинации:
- непереносимость компонентов вакцины (аллергические реакции),
- при наличии осложнений предыдущих вакцинаций,
- при острых заболеваниях или при обострении хронических болезней.

ИММУНИТЕТ ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ ВАКЦИНЫ ФОРМИРУЕТСЯ ЧЕРЕЗ 14 ДНЕЙ И СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО СЕЗОНА

Подготовлено по материалам Министерства здравоохранения РФ

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
учись быть здоровым
ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

ОПАСНО! ГРИПП!

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

СИМПТОМЫ ГРИППА

РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ

ССАДНЕНИЕ ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ

СУХОЙ КАШЕЛЬ

СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА ВОЗМОЖНА РВОТА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ

ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ ИЛИ КАШЛЕ

РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ