СТОП, ГРИПП!

Будь готов к сезону заболеваемости гриппом и ОРВИ!

ПОСТАВЬ ПРИВИВКУ!

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинация. Для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 2-3 недели.

При общении с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела) – пользуйтесь маской.

Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки!

Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, физическую активность, закаливание. Употребляйте достаточное количество жидкости.

Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе.

В период повышенной заболеваемости, сократите время пребывания в местах большого скопления людей.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА!

Комитет здравоохранения
Администрации города Тюмени

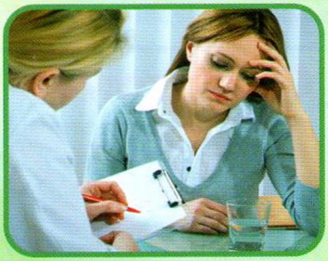
Будьте здоровы!

ОСТОРОЖНО, ПНЕВМОКОКК!

Пневмококк в 80% случаев вызывает воспаление легких!

Кто в зоне риска?

дети младше 5 лет



дети и взрослые с хроническими заболеваниями

пожилые люди

Защититься от ПНЕВМОКОККА поможет ВАКЦИНАЦИЯ!

ВАЖНО!

- Своевременное лечение при простуде!
- Укрепление иммунитета!
- Здоровый образ жизни!
- Закаливание!
- Избегание переохлаждений!

Комитет здравоохранения Администрации города Тюмени

ГРИПП – ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ПЕРЕДАЮЩЕЕСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ.

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ – БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ОПАСЕН ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ДО 7 ДНЕЙ ОТ НАЧАЛА ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ЕСЛИ У ВАС ИЛИ ВАШЕГО РЕБЕНКА – высокая температура, кашель, боль в горле, головная боль, ломота в мышцах или суставах:

Оставайтесь дома! Вызовите врача на дом. Отдыхайте и пейте много жидкости.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.

Мойте руки водой с мылом или протирайте их антисептическим средством для рук.

Регулярно проветривайте помещение и проводите влажную уборку.

Если вокруг Вас люди - используйте маску, чтобы не заразить окружающих.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ - ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

Комитет здравоохранения
Администрации города Тюмени

Будьте здоровы!

ОСТОРОЖНО, ПНЕВМОНИЯ!

Пневмония –
это острое инфекционно-воспалительное заболевание, при котором поражаются легкие

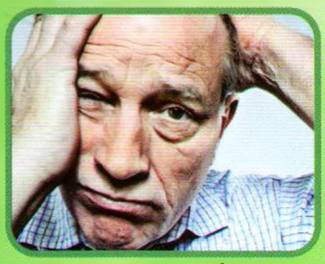
Возбудители пневмонии – это вирусы, бактерии, грибы и простейшие микроорганизмы. Обычно пневмония протекает тяжело, особенно у детей, пожилых людей и тех, кто уже болел другими инфекционными заболеваниями до появления пневмонии

Симптомы:

кашель

температура

озноб



головная боль

затруднение дыхания

потеря аппетита

СИМПТОМЫ МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ОРВИ, гриппа

При появлении первых симптомов обратитесь к врачу или вызовите врача на дом

Комитет здравоохранения Администрации города Тюмени

Будьте здоровы!