



Календарь здоровья

Январь – это время размышлений и надежд, когда каждая снежинка — как мечта, падающая с небес. Вдохновившись простыми радостями, мы готовим свои сердца к новым свершениям, оставляя позади старые заботы.

Этот месяц требует от нас осторожности: соблюдения правил профилактики ОРВИ и гриппа, укреплению иммунитета, соблюдения правил безопасного поведения в зимний период.

**Обо всем этом и не только можно прочитать
в этом выпуске электронной газеты
«Календарь здоровья»**



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

21 января – День профилактики гриппа и
ОРИ.....2

Как быстрее восстановиться
после перенесенной простуды?
..... 3

Менингококк – от насморка до
госпитализации в один момент!
.....4

Микроспория: что нужно знать,
чтобы не заболеть 5

ЗОЖ 2026: от жестких
ограничений к «умной»
оптимизации организма6

Безопасное поведение в мороз
.....7

Зимние забавы с заботой о
безопасности.....8

Наши мероприятия

- Акции БСК в январе
- Семинар
- Информационно-образовательная работа



ПРЕСС-РЕЛИЗ: 21 ЯНВАРЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРИ

Острые респираторные инфекции остаются одними из самых частых ежегодно регистрируемых инфекционных заболеваний в мире и включают в себя грипп, парагрипп, аденовирусные болезни, респираторно-синцитиальную, риновирусную и другие инфекции, в связи с этим человек за эпидемический сезон может переболеть ОРИ несколько раз. Рост заболеваемости происходит в осенне-зимний период, что связано с благоприятными климатическими условиями для вирусов (более низкая температура воздуха и влажность позволяют вирусам дольше сохраняться и оставаться в воздухе), снижением естественной защиты организма (переохлаждение, недостаток витаминов и т.д.), частым нахождением внутри помещения (из-за отопительного сезона воздух в помещениях сухой, что приводит к пересыханию слизистой оболочки носа и снижению барьерной функции), возвращением в коллектив и активным обменом вирусами.

ОРИ особенно опасны для детей в возрасте от 6 месяцев до 3-лет, лиц в возрасте старше 65 лет, людей с определенными хроническими заболеваниями, иммуносупрессией, беременных женщин из-за возможных осложнений (пневмония, бронхит, миокардит, отиты и др.) и

тяжелых форм гриппа, которые могут привести к госпитализации и даже смертельному исходу. Однако заболеть могут даже люди с самым крепким иммунитетом.

В основном возбудители ОРИ передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного, поражая дыхательные пути и вызывая симптомы насморка, кашля, боли в горле, температуры, головной боли и озноба. Также возможно заражение при прямом контакте с возбудителем (поцелуи, рукопожатия и дальнейший контакт рук с ротовой полостью) или контакте с предметами носителя инфекции (посуда, одежда). Заболевание наступает примерно через 2-5 суток после заражения.

Вирусы постоянно мутируют, но методы защиты от них остаются проверенными и эффективными. Самым надежным средством профилактики гриппа является вакцинация, которая проводится ежегодно. Вакцины против гриппа современные и безопасные, а также только неживые, то есть убитые (не способны вызвать заболевание гриппом). Защита от гриппа развивается через 2 недели после проведенной вакцинации и сохраняется в течение 6-12 месяцев. Берегите себя и будьте здоровы!

КАК БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ ПРОСТУДЫ?

Зимний период – время повышенного риска заболеваемости ОРВИ и гриппом. К сожалению, несмотря на все усилия предотвратить болезнь, иногда мы все равно сталкиваемся с простудой. А после выздоровления возникает вопрос: как быстрее восстановиться и влиться в обычный ритм жизни? Чтобы поскорее восстановиться, следует придерживаться нескольких рекомендаций.

В первую очередь, после выздоровления важно дать своему организму время на отдых. Наладьте режим сна и отдыха, спите не менее 8–9 часов, ложитесь спать до 23.00. Это время активного восстановления, ведь именно во время сна организм активно восстанавливается и борется с инфекцией.

Не бросайтесь сразу в работу, возвращайте физическую активность и рабочие задачи постепенно, чтобы избежать перегрузки. Избегайте стрессов, устраивайте перерывы, читайте, гуляйте, слушайте музыку.



Не забывайте пить много жидкости – это поможет очистить организм от токсинов и ускорит процесс выздоровления. Кроме воды, полезно употреблять морсы, чаи с иммуномодулирующими свойствами, например, зеленый или липовый чай.

Питание также играет важную роль в восстановлении после простуды. Старайтесь употреблять более легкие, богатые белком, витаминами и минералами блюда. Ешьте свежие овощи, фрукты, зелень, курицу, рыбу, кисломолочные продукты. Добавьте в рацион продукты, богатые витамином С: белокочанную капусту, болгарский перец, цитрусовые. Избегайте жирной и жареной пищи, алкоголя и большого количества сладостей, так как они могут замедлить процесс выздоровления.

Физическая активность также может способствовать быстрому восстановлению. Необязательно сразу же начинать тренировки в спортзале, но регулярные прогулки на свежем воздухе или легкие упражнения дома могут помочь улучшить кровообращение и укрепить иммунитет.

Регулярно проветривайте жилое и рабочее помещение, соблюдайте правила личной гигиены. В период восстановления избегайте скопления людей в местах общественного пользования, при необходимости используйте защитную маску.

Помните, если слабость, усталость или другие симптомы не проходят или ухудшаются – незамедлительно обратитесь к врачу для исключения осложнений после перенесенной болезни.

МЕНИНГОКОКК – ОТ НАСМОРКА ДО ГОСПИТАЛИЗАЦИИ В ОДИН МОМЕНТ!

В инфекционной структуре особенно актуальной проблемой для г. Гомеля, как и для Республики Беларусь, является менингококковая инфекция. Это инфекция с самым непредсказуемым течением, большим разнообразием форм, из-за которых почти всегда заболевший не обходится без госпитализации в инфекционный стационар. Основной формой является менингококкцемия — это когда бактерия выделяет эндотоксин, нарушающий движение крови по сосудам, из-за чего на теле появляется звездчатая сыпь или происходят кровоизлияния в разные органы. Менингококковая инфекция-воздушно-капельная бактериальная инфекция, регистрируется ежегодно. Переносчиками могут быть только люди. Инфекция распространяется только на близком расстоянии (около полуметра). Сейчас отмечается подъем заболеваемости менингококковой инфекцией, что связано с активизацией эпидемического процесса в осенне-зимний сезон. По возрастному распределению следует отметить, что менингококковой инфекцией болеют лица во всех возрастных категориях. Однако процентное соотношение детей больше. Значительный процент тяжелых форм менингококковой инфекции приходится на подростков 13 и 16 лет. Подростки и молодые люди больше проводят в компаниях, обмениваются личными предметами: косметикой, едой и напитками. В этом возрасте впервые пробуют курить, принимать алкоголь, что значительно снижает иммунитет.



Профилактика данной инфекции состоит в укреплении иммунитета путем закаливания (солнечные ванны, прогулки и спорт на свежем воздухе), отказа от вредных привычек, сбалансированное полезное питание без фастфуда и сладостей, избегание стрессов. Ежедневное качественное проведения текущей уборки и дезинфекции по инструкции. Профилактика также заключается и в быстром реагировании, если уже заболели сами или заболел кто-то из вашего близкого окружения. Это незамедлительная изоляция заболевшего с госпитализацией в инфекционный стационар и обследование контактных лиц в очаге в максимально быстрый срок. Одним из самых эффективных мер является вакцинация. Приверженность к вакцинации должна быть у каждого человека, не только у людей с иммунодефицитами, контактных, часто болеющих ОРВИ, выезжающих. Против менингококка в нашем городе можно привиться в территориальной поликлинике и взрослым и детям на платной основе. Будьте позитивны, радуйтесь каждому дню, соблюдайте профилактику- это без преувелечения залог здоровья и долголетия.

МИКРОСПОРИЯ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

*Микроспория (стригущий лишай, дерматомикоз) — это грибковое заболевание, которое вызывают дерматофиты рода *Microsporum*, при этом заболевании на коже образуются круглые розовые пятна и часто поражаются волосы. Болезнь очень заразна и может легко передаваться от человека (антропофильная форма) или животного (зоофильная форма).*

Всем известно, что любовь к животным помогает человеку стать великодушнее, справедливее, более ответственным. Взаимодействие с кошкой или собакой многим дарит исключительно положительные эмоции, особенно в детском возрасте. Однако не следует забывать о последствиях, с которыми может столкнуться любой человек при несоблюдении определенных мер предосторожностей, включая риск заражения микроспорией. В настоящее время микроспория — самый распространенный микоз у детей. Поэтому очень важно обучить ребенка правильному общению с животными:

- не контактировать (не гладить и не разрешать детям играть) с бездомными животными (кошки, собаки); если ребенок погладил любую (даже домашнюю) кошку или собаку, он должен помыть руки;
- не брать в постель четвероногих друзей;
- у животного в доме должно быть выделено своё постоянное место (необходимо содержать животное и место его нахождения в чистоте);
- не выпускать животных без присмотра из квартир и не выгуливать их в неустановленных местах;
- заболевшее домашнее животное необходимо доставить в

ветеринарную клинику для осмотра; — при приобретении животного вне специализированных магазинов его следует осмотреть в ветеринарной клинике.

Дети должны знать, чем опасны контакты с бездомными животными и, соответственно, избегать таких контактов. Для профилактики антропофильной микроспории нельзя пользоваться чужими предметами (расческой, носовым платком и т.п.), надевать на себя чужую одежду, головные уборы. Следует помнить, что микроспория излечима, но процесс лечения занимает длительное время (иногда до 1 месяца и более) и требует строгого и аккуратного выполнения всех врачебных назначений. При малейшем подозрении на грибковое заболевание немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением, так как это помешает установить правильный диагноз. Чем раньше начато лечение, тем оно успешнее.

Будьте здоровы!



ЗОЖ 2026: ОТ ЖЕСТКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ К «УМНОЙ» ОПТИМИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА

На календаре 2026 год: мы окончательно оставили в прошлом эпоху изнурительных диет и бессмысленных «марафонов похудения». Современный здоровый образ жизни перестал быть перечнем запретов – теперь это персонализированный процесс управления собственными биологическими ресурсами.

Главный тренд 2026 года – отказ от универсальных советов. «Пить не меньше 2 литра воды» или «делать 10 000 шагов» – эти формулы давно и безнадежно устарели. Сегодня за наше здоровье отвечают персональные ИИ-ассистенты, интегрированные в умные кольца, часы и браслеты. Системы мониторинга в реальном времени анализируют уровень глюкозы, частоту сердечного ритма и качество сна. На основе этих данных ИИ подсказывает стоит ли вам сегодня идти на интенсивную тренировку или лучше ограничиться растяжкой, потому что организм не восстановился. ЗОЖ сегодня – это не насилие над собой, а синхронизация со своими биоритмами.

В 2026 году мы больше не считаем только лишь калории. Мы учитываем все нутриенты, а в рационе стало больше качественных растительных и животных белков. Питание сегодня – это не череда ограничений и жестких диет, а осознанный подход к потребностям нашего тела.

Ментальное здоровье в 2026 году официально приравнено к физическому. На фоне стремительного развития нейросетей и избытка информации главной проблемой нашего здоровья стала «когнитивная перегрузка». ЗОЖ сегодня включает обязательные практики нейро- и психогигиены, а также осознанное ограничение видеоконтента.

Сон – главная валюта здоровья: если раньше люди хвастались и даже гордились тем, как мало они спят, то в 2026 году это считается признаком нездоровья и неэффективного

управления своими биоресурсами. В моду входят «умные спальни»: системы, которые автоматически регулируют температуру, влажность и уровень углекислого газа, а также используют световые сценарии для правильной выработки мелатонина. Качество глубокой фазы сна теперь отслеживают так же часто, как и результаты в спортзале.

Мы больше не ждем болезни, чтобы их лечить. Медицина 2026 года – это медицина «4П» (персонализация, предикция, превенция, партисипативность). Популярными стали регулярные чекапы состояния здоровья. ЗОЖ перестал быть способом «хорошо выглядеть к лету» – он стал стратегией по сохранению ясного ума и активного долголетия.

В 2026 году фитнес-индустрия сместила фокус с изматывающих тренировок на концепцию микродвижений. Короткие 5–10 минутные разминки каждые 1-2 часа оказались намного эффективнее, чем одна тяжелая тренировка вечером.

Чтобы быть в тренде ЗОЖ в 2026 году не обязательно покупать дорогие гаджеты и оснащать свой дом системами ИИ. Основные принципы остались такими же простыми по сути, но важными и значимыми по существу: рациональное питание, двигательная активность, здоровый сон и профилактика стрессовых ситуаций.

Здоровый образ жизни сегодня – это осознанная инвестиция. И чем раньше вы начнете внедрять здоровье в свою жизнь – тем больше и богаче будет ваш «биологический капитал» в будущем.



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В МОРОЗ

В ближайшие дни ожидается значительное понижение температур. Мороз может быть коварен: переохлаждение и обморожение наступают незаметно. Чтобы зимние прогулки и передвижения по городу оставались безопасными, важно соблюдать несколько простых, но жизненно важных правил. Во-первых, соблюдайте правило «многослойности» в одежде. Главный секрет сохранения тепла – не толщина куртки, а толщина прослойки воздуха между слоями одежды. Какие слои одежды должны быть на вас?

Первый слой (влагоотводящий): термобелье или одежда из синтетических материалов, которые отводят пот и влагу от тела. Хлопок в мороз – плохой выбор, так как он впитывает влагу и быстро охлаждает кожу.

Второй слой (утепляющий): флис, шерсть или плотный трикотаж – эти материалы отлично удерживают тепло.

Третий слой (защитный): куртка или пуховик из непродуваемой и влагостойкой ткани.

Важно также правильно выбирать обувь для морозной погоды. Она не должна быть тесной, поскольку в тесных ботинках нарушается кровообращение стоп и пальцев ног, что приводит к быстрому замерзанию и последующему обморожению. В обуви должно быть место для теплого носка и «воздушной подушки».

Во-вторых, помните о защите конечностей и лица:

Варежки вместо перчаток: в варежках пальцы греют друг друга, поэтому они гораздо эффективнее спасают от холода.

Головной убор: шапка обязательно должна закрывать уши.

Шарф: используйте его, чтобы защитить шею, но не стоит плотно закрывать им рот и нос. Конденсат от дыхания увлажняет ткань шарфа, который на морозе превращается в ледяную корку, что может привести к обморожению лица.

В-третьих, важна правильная подготовка к пребыванию на морозе.

Сытость – залог тепла: перед выходом на мороз обязательно поешьте, не выходите на холод голодными, ведь организму нужна энергия для обогрева. Отдавайте предпочтение «медленным» углеводам и белкам.

Категорическое «нет» алкоголю: спиртное создает лишь иллюзию тепла, расширяя сосуды на поверхности кожи. Это приводит к еще более внутренними органами.

Кроме того, алкоголь притупляет чувствительность – и вы можете не заметить признаков обморожения.

В-четвертых, в мороз нужно правильно себя вести.

Дышите носом: так воздух будет согреваться в носоглотке, прежде чем поступать в нижние дыхательные пути.

Двигайтесь: если вам приходится долго ждать транспорт – не стойте на месте. Переминайтесь с ноги на ногу, шевелите пальцами в обуви, делайте легкие взмахи руками.

Снимите металл: все металлические украшения (серьги, кольца) остывают гораздо быстрее тела и могут вызвать «холодовый ожог» или обморожение в местах соприкосновения.

В-пятых, важно вовремя распознавать первые симптомы обморожения и уметь оказать первую помощь. Если вы почувствовали покалывание, онемение или заметили, что участки кожи (нос, щеки, пальцы) побелели, то:

Срочно зайдите в теплое помещение (магазин, кафе, подъезд).

Не растирайте снегом! Кристаллы льда травмируют поврежденную кожу, что только усугубляет ситуацию.

Не используйте горячую воду. Согревание должно быть постепенным: оптимально – использовать теплую воду 37–38°C.

Выпейте теплый чай или любой другой согревающий безалкогольный напиток.

Если на поврежденном участке тела появились пузыри или кожа потемнела – незамедлительно обратитесь к врачу!

Мороз не страшен тем, кто к нему готов. Внимательно следите за своим состоянием и состоянием окружающих (особенно детей и пожилых людей). При первых признаках сильного озноба или усталости – прекращайте прогулку. Берегите себя и наслаждайтесь зимой безопасно! Помните, что здоровье – это самое ценное, и оно зависит от вашего внимания и заботы о себе.



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ С ЗАБОТОЙ О БЕЗОПАСНОСТИ

Зима — удивительное время года, когда природа покрывается белоснежным покрывалом, а воздух становится свежим и морозным. Для многих детей и взрослых это время радости и веселья, ведь зима дарит множество возможностей для активного отдыха и развлечений на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, коньках, игры в снежки и строительство снежных крепостей — все это любимые зимние забавы. Однако, чтобы зимние развлечения приносили только радость, очень важно помнить о безопасности.

Одним из самых популярных зимних развлечений является катание на санках. Это весело и захватывающе, но требует осторожности. Кататься лучше на специально оборудованных горках, подальше от дорог и деревьев. Важно выбирать санки с удобными ручками и тормозами, а детям обязательно нужно кататься под присмотром взрослых. Нельзя прыгать с горок на большой скорости или пытаться выполнять опасные трюки, чтобы избежать травм.

Катание на коньках — еще одно любимое зимнее занятие. Лед на катках и замерзших водоемах должен быть достаточно толстым и прочным, чтобы выдержать вес человека. Перед выходом на лед необходимо убедиться в его безопасности, а лучше всего кататься на оборудованных катках с присмотром инструкторов. Ношение защитного шлема и наколенников поможет избежать серьезных травм при падениях.

Лыжные прогулки и катание на сноуборде требуют хорошей физической подготовки и правильного снаряжения. Важно выбирать трассы, соответствующие уровню подготовки, и не забывать о теплой одежде, которая защитит от переохлаждения. Также стоит помнить о правилах поведения на склонах, чтобы не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих.

Игры в снежки и строительство снежных крепостей — веселые и творческие занятия, но и здесь нужно соблюдать меры предосторожности. Не стоит бросать снежки в лицо или использовать ледяные комки, чтобы избежать травм. При строительстве крепостей важно не делать слишком высоких и нестабильных сооружений, которые могут обрушиться.

Кроме того, зимой особенно важно заботиться о своем здоровье и правильно одеваться. Многослойная одежда, которая сохраняет тепло и при этом позволяет телу дышать, поможет избежать переохлаждения и простудных заболеваний. Не стоит забывать про теплые головные уборы, шарфы и перчатки, так как именно через открытые участки тела теряется много тепла. Также важно выбирать удобную и непромокаемую обувь с хорошей подошвой, чтобы избежать скольжений и падений на льду.

Особое внимание следует уделять детям, которые часто увлекаются играми и могут не замечать усталости или холода. Родителям и взрослым необходимо регулярно проверять состояние детей, предлагать им делать перерывы и согреваться в теплом помещении. Не стоит оставлять малышей без присмотра на улице, особенно вблизи водоемов и дорог.

Кроме физической безопасности, зимой важно помнить и о безопасности на дорогах. В темное время суток и при плохой видимости нужно носить световозвращающие элементы на одежде, чтобы водители могли заметить пешеходов. При катании на санках или лыжах вблизи дорог следует быть особенно внимательными и избегать мест с интенсивным движением транспорта.

Не менее важным аспектом является правильное питание и питьевой режим в зимний период. Несмотря на холод, организм нуждается в достаточном количестве жидкости, поэтому не стоит забывать пить воду и теплые напитки. Питание должно быть сбалансированным и содержать витамины, которые помогут поддержать иммунитет и энергию для активного отдыха.

Таким образом, соблюдение простых правил безопасности и забота о здоровье помогут сделать зимние забавы не только веселыми, но и безопасными. Тогда морозные дни будут наполнены радостью, смехом и приятными воспоминаниями, а зима станет любимым временем года для всей семьи.



АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ЯНВАРЕ



В январе 2026 года в городе Гомеле будут организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:
21 января 2026 года с 14.00 до 15.00 магазин «Соседи», (г. Гомель, ул. Косарева, 53);
28 января 2026 года с 14.00 до 15.00 магазин «Соседи», (г. Гомель, ул. Черноморская, 13).

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ЗАВЕДУЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВОМ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОМЕЛЯ



На базе КУП «Гомельский городской комбинат школьного питания» проведен семинар-практикум с заведующими производством учреждений общего среднего образования г.Гомеля.

В ходе семинара-практикума рассмотрены вопросы соблюдения личной гигиены работниками, технологии приготовления блюд, обработки овощей и фруктов, требования к мытью посуды, организация и осуществление производственного контроля. Даны ответы на вопросы присутствующих. Отработаны навыки мытья овощей и фруктов, уборки производственного оборудования и инвентаря.

ЧИСТИ ЗУБЫ И БУДЬ ЗДОРОВЫМ!

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Гимназия №36 г. Гомеля имени И. Мележа» по вопросам сохранения здоровья полости рта. В ходе мероприятия ребята узнали о том, как правильно чистить зубы, о важности ухода за полостью рта. Специалисты рассказали о причинах возникновения заболеваний зубов, о продуктах, которые помогут сохранить зубы крепкими и здоровыми.



СТУДЕНТАМ О ПРОФИЛАКТИКЕ

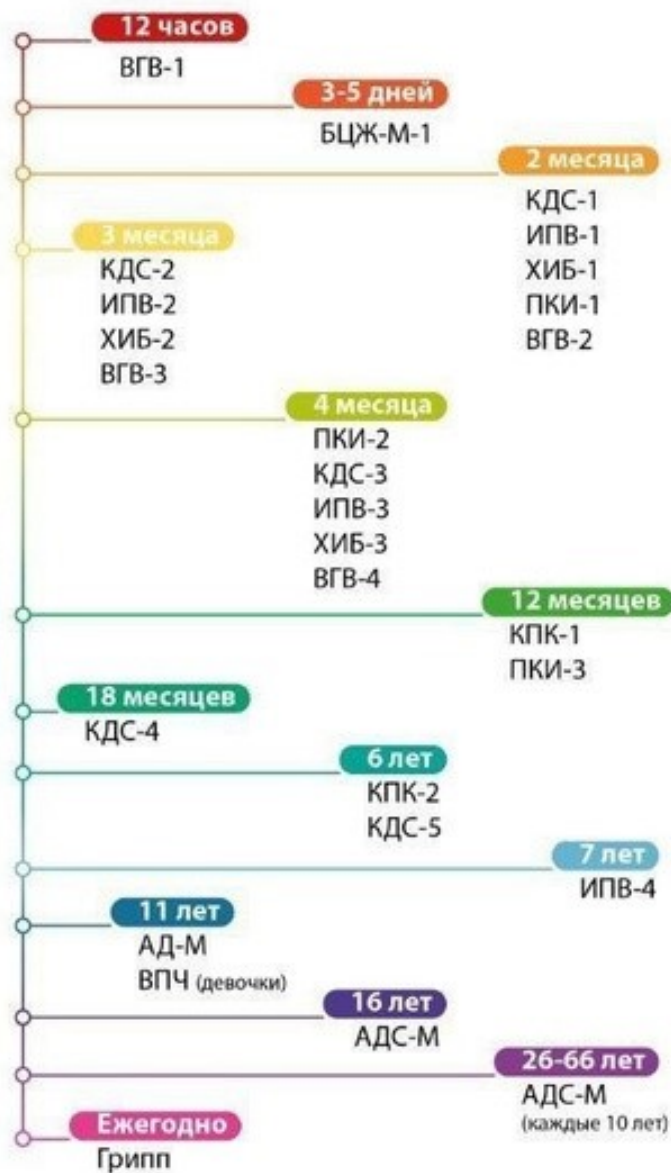
В рамках реализации республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – Мое здоровье и успех завтра!» в общежитии №3 для студентов УО «Белорусский государственный университет транспорта» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие по профилактике гриппа и ОРВИ.

Проведены групповые консультации и рассмотрены ключевые аспекты профилактики гриппа и острых респираторных заболеваний: соблюдение правил личной гигиены и респираторного этикета, укрепление иммунитета, сбалансированное питание, полноценный сон и физическая активность в поддержании защитных сил организма. Были организованы образовательные викторины: «Как не заболеть гриппом и ОРВИ?», «Чистые руки – твоя защита».





КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ



- ВГВ вакцина против вирусного гепатита В
- БЦЖ-М вакцина против туберкулеза
- КДС вакцина против дифтерии, коклюша, столбняка
- ИПВ вакцина против полиомиелита
- ХИБ вакцина против гемофильной инфекции
- ПКИ вакцина против пневмококковой инфекции
- КПК вакцина против кори, эпидемического паротита, краснухи
- АД-М вакцина против дифтерии
- АДС-М вакцина против дифтерии, столбняка
- ВПЧ вакцина против папилломавирусной инфекции





ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ГРИППА



СОХРАНЯЕТ
ЖИЗНЬ



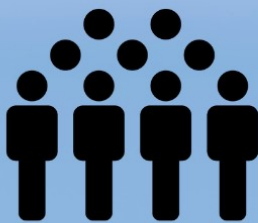
ПРЕДОТВРАЩАЕТ
БОЛЕЗНЬ



ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ
ОСЛОЖНЕНИЙ



ПРЕПЯТСТВУЕТ
РАСПРОСТРАНЕНИЮ
ИНФЕКЦИИ



ЗАЩИЩАЕТ
ОКРУЖАЮЩИХ



ЯВЛЯЕТСЯ ПРОЧНОЙ ОСНОВОЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ

СДЕЛАЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ



ВЫБОР!



Автор: Анна Пигулевская, инструктор-валеолог





Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).



Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.



Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.



ГРИПП

Я ЗЛОЙ ВИРУС

Вакцинация.

Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.



Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.



Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.



Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.



Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.





ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



СИМПТОМЫ



Головная
боль



Ломота
в мышцах
и суставах



Слабость



Резкий
подъем
температуры
тела



Тошнота,
рвота,
диарея



Сухой
кашель и
затрудненное,
учащенное
дыхание



Боль при
движении
глаз



Боль или
жжение
в горле

ПРОФИЛАКТИКА



**СВОЕВРЕМЕННАЯ
ВАКЦИНАЦИЯ**



Регулярное
мытьё рук
с мылом



Ведение
здорового
образа
жизни



Избегание
мест с
массовым
скоплением
людей



Использование
одноразовых
салфеток
при кашле
и чихании



Избегание
тесных
контактов
с больными

В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ



Останьтесь
дома
и соблюдайте
постельный
режим



Не занимайтесь
самолечением.
Вызовите
врача на дом



Используйте
маску



Проветривайте
помещение



Пейте
больше
теплой
жидкости



Проводите
влажную
уборку