



4

Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. При невозможности вымыть руки эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта (салфетки, спреи).

5

Во время кашля или чихания прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, а не руками.



6

Ежедневно проветривайте и делайте влажную уборку в помещениях.



7

Одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения.

8

Помните!  
Самой эффективной профилактикой гриппа, пневмококковой инфекции и их осложнений является вакцинация. Чтобы поставить прививку, обратитесь в поликлинику по месту жительства.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



ПРОФИЛАКТИКА  
ПНЕВМОНИИ  
И ГРИППА

# ГРИПП

– острое вирусное респираторное заболевание, известное своим тяжелым течением и жизнеугрожающими осложнениями.



## ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- острое начало;
- высокая температура (выше 38,5° С) с первых дней заболевания (при ослабленном иммунитете температура может быть нормальной);
  - боли в мышцах и суставах;
  - слабость, вялость;
- боль в горле, заложенность носа;
- возможны носовые кровотечения, сыпь на теле.

## ГРИПП ОПАСЕН СЕРЬЕЗНЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

пневмония, ИТШ, кровоизлияния в органы и ткани, миокардит, энцефалит, менингит и др.

# ПНЕВМОНИЯ

— воспаление легких, которое могут вызывать вирусы (грипп, коронавирус и др.), бактерии (пневмококк, стафилококк, микоплазмы и др.)



## ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ:

- температура 38-40°С;
- боль в грудной клетке, затруднение дыхания;
- кашель сухой или с мокротой; одышка;
- выраженная слабость.

**Диагноз «пневмония» может поставить только врач!**

## ❗ ВАЖНО!

**Не лечите самостоятельно «простуду», как можно быстрее обратитесь к врачу! Промедление в 2-3 дня может стоить жизни!**

# ПРОФИЛАКТИКА

## 1

Ведите здоровый образ жизни: занимайтесь физкультурой, совершайте частые прогулки на свежем воздухе, откажитесь от вредных привычек.



## 2

Питание должно быть полноценным, с достаточным содержанием белка, микроэлементов и витаминов. Ежедневно включайте в рацион свежие овощи — не менее 400 г, фрукты — не менее 200 г, а также мясо, рыбу, молоко и молочные продукты.

## 3

В период подъема респираторной заболеваемости избегайте контакта с больными, воздержитесь от посещения мест с большим скоплением людей. Всегда используйте маску.