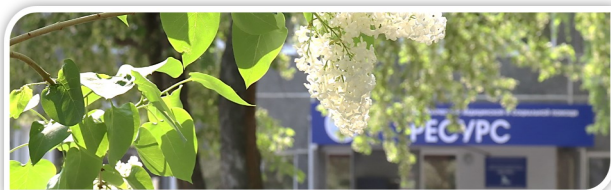


Грипп

– это инфекционное заболевание дыхательных путей, которое передается воздушно-капельным путем через частицы слюны, мокроты, слизи, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Также вирус попадает на поверхность различных предметов, соприкасаясь с которыми, человек «цепляет» грипп на кожу и заражает себя, когда трет свои глаза, нос, касается рта.

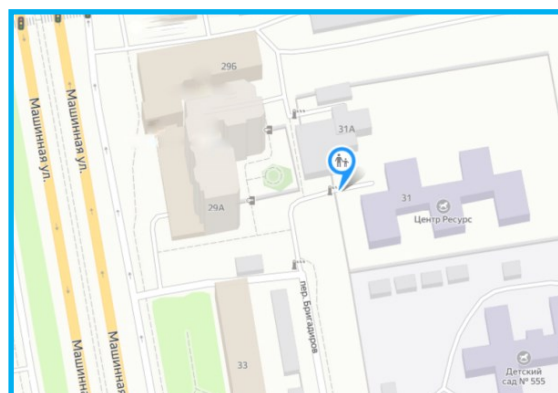


Мы находимся по адресу:

г. Екатеринбург ул. Машинная, д. 31,
телефон (343) 221-01-57 (доб. 130) приемная;
электронный адрес: info@center-resurs.ru.

Телефоны руководителей подразделений:
ОППМСП и СРП: (343) 221-01-57 (доб. 600)
ЦПМПК СО: (343) 221-01-57 (доб. 200)
ОДО: (343) 221-01-57 (доб. 401)
ИДО: (343) 221-01-57 (доб. 700)

Заместитель директора:
(343) 221-01-57 (доб. 400)



Официальный сайт
ресурс.дети



Сообщество VK
vk.com/centr_resurs



Государственное бюджетное
образовательное учреждение
Свердловской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Ресурс»



Профилактика гриппа



ул. Машинная, д. 31, г. Екатеринбург
тел. (343) 221-01-57
эл. адрес: info@center-resurs.ru

КАК СНИЗИТЬ РИСК**ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

- *Вакцинироваться от гриппа.
- *Ограничить посещение массовых мероприятий (кинотеатры, детские развлекательные центры, театры, клубы и др.).
- *Использовать медицинские маски в местах массового скопления людей, одноразовые носовые платки.
- *Промывать нос и полоскать горло слабым солевым раствором каждый раз после возвращения домой.
- *Регулярно мыть руки с мылом, избегать рукопожатий.
- * Регулярно проветривать жилые и рабочие помещения, проводить ежедневную влажную уборку помещений.
- *Изолировать больного гриппом (по возможности) в отдельное помещение, выделить больному отдельную столовую посуду, полотенца.
- * Не переохлаждаться, одеваться по сезону.

- * Повышать свой общий иммунитет: – закаляться, – спать не менее 7–8 часов в сутки, – чаще употреблять в пищу жирную рыбу, мясо, свежие овощи и фрукты, – отказаться от вредных зависимостей, таких как курение, алкоголь и др.
- * Регулярно заниматься физкультурой и спортом на свежем воздухе

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ

Нужно сделать прививку, потому что вакцинопрофилактика является самым эффективным методом профилактики при различных инфекционных заболеваниях и самой надежной защитой при любых эпидемиях, в том числе и гриппа.



ВАКЦИНАЦИЯ-
ПРОТИВ ГРИППА

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

Цель вакцинации – снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно – сосудистых, легочных и других хронических заболеваний. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижает заболеваемость и смертность во всех возрастных группах.

**КОГДА НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ПРИ-
ВИВКУ ОТ ГРИППА?**

Прививаться от гриппа необходимо до предполагаемого начала подъема заболеваемости за 2–3 мес., чтобы у человека к сезону роста заболеваемости гриппом в организме выработалась защита (иммунитет).

**КОМУ НЕОБХОДИМА ВАКЦИНАЦИЯ В
ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?**

- * Детям;
- * лицам, страдающим хроническими заболеваниями;
- * людям преклонного возраста.