

## Причина заражения болезнью

- рукопожатия с инфицированным;
- воздушно-капельный путь передачи – микро капли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;
- несоблюдение правил личной

## Средства профилактики

### гриппа



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Новолялинского городского округа  
«Детский сад № 17 «Солнышко»

## Профилактика гриппа и ОРВИ



### Будьте здоровы



**Грипп** — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Когда существует опасность заражения

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.

Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от бактерицидных средств, среди которых перекись водорода, спирт, щелочь (содержится в мыле).

### Первые признаки гриппа:

- Повышение температуры до 38 С и выше.
- Ломота в мышцах и костях.
- Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- Слабость, быстрая утомляемость.
- Чихание и сухой кашель.
- Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, све-



### Способы профилактики гриппа

1. Личная гигиена.
2. Промываем нос.
3. Одеваем маски.
4. Тщательная уборка помещений.
5. Избегайте массовых скоплений людей.
6. Сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

