



ПРОСТУДА

Вещи, которые нужно знать

Простуда это вирусная инфекция верхних дыхательных путей, которая в первую очередь поражает нос и горло. Простудные заболевания : назофарингит, ринофарингит, острый насморк и т. д.

СЕЗОН ПРОСТУД



Осень



Зима



Дожди

ВИРУСЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПРОСТУДУ

- 110 различных риновирусов.
- Коронавирус, вирус гриппа А и респираторно-синцитиальный вирус.

КАК ПРОСТУДА РАЗВИВАЕТСЯ?



В результате контакта с зараженными предметами.



Путем вдыхания мельчайших капель слюны, которые содержат вирус.



Распространение через дыхательные пути.

- Насморк
- Боль и першение в горле
- Чихание
- Слезящиеся глаза
- Небольшое повышение температуры
- Воспаление горла
- Сухой кашель
- Боль в мышцах
- Головная боль
- Легкая усталость
- Озноб
- Заложенность носа, отхождение мокроты

СИМПТОМЫ
ПРОСТУДЫ

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



В разгар сезона заболеваемости ограничьте посещение массовых мероприятий, контакты с больными



Избегайте стрессов



Сделайте прививку против гриппа



Принимайте витаминные комплексы для повышения иммунитета



Чаще проветривайте помещение



Закаляйтесь



Проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств



Носите одноразовые маски, меняйте каждые 2-3 часа



Ешьте овощи и фрукты



Чаще мойте руки с мылом



Больше гуляйте на свежем воздухе



ПРИВИВКА
ЛУЧШАЯ
ЗАЩИТА

Соблюдение этих мер профилактики гриппа и ОРВИ поможет Вам оставаться здоровым!



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ

Коллежский район | Екатеринбург

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Подробнее на PROFILAKTICA.RU



КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОСЕНЬЮ?



ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ
Тщательно с мылом.



ПИТАТЬСЯ ПЛНОЦЕННО
Не менее 3 раз в день,
2 из которых должны
включать горячую пищу.



**ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ**
Несколько раз в день.
Достаточно 3 минут.



УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ
Залить клюкву/малину/
черную смородину кипятком
и пить несколько чашек в день.