



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

## ОПАСНО! ОРВИ и ГРИПП!

ОРВИ и грипп - острые инфекционные заболевания дыхательных путей, передающиеся воздушно-капельным путем.

Источник инфекции – больной человек!

### Профилактика гриппа



Регулярно мыть руки мылом или дезинфицирующим средством



Использовать индивидуальные средства защиты с заменой каждые 2 часа



Проветривать помещения и проводить влажную уборку



Вести здоровый образ жизни, употреблять фрукты и овощи

### Если Вы заболели, необходимо:



Оставаться дома и соблюдать постельный режим



Не заниматься самолечением, а вызвать на дом врача!



Употреблять большое количество теплой жидкости



Выделить больному индивидуальную посуду и белье

**Берегите свое здоровье!  
Соблюдайте эти простые правила гигиены!**



# ПНЕВМОНИЯ

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Острая респираторная инфекция, действующая на лёгкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.

## Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

## Факторы риска

### для взрослых

- стрессы
- ослабленный иммунитет
- курение
- хронические заболевания

### для детей

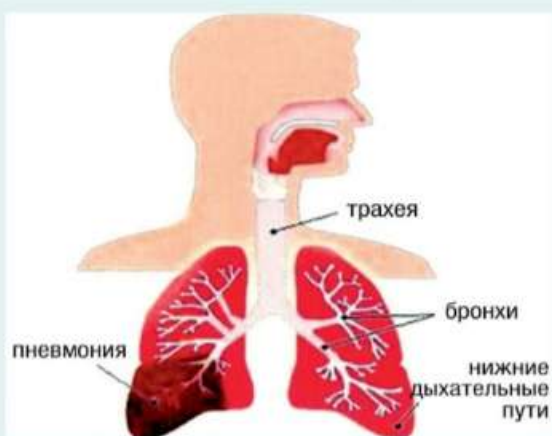
- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

## Симптомы заболевания

- температура 38–40°C
- кашель, мокрота
- одышка
- слабость
- сильное потоотделение
- боли в груди

## Профилактика

- закаливание, укрепление иммунитета
- отказ от вредных привычек
- здоровый образ жизни



**При малейшем подозрении на пневмонию  
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО вызывайте врача.**