

Вы можете обратиться по адресу:

Владимирская область,
Селивановский район,
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а
Электронная почта: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

Заведующий отделением:

Митяева Оксана Михайловна

Специалисты по социальной работе:

Кашицина Наталья Константиновна

Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

Силанова Юлия Викторовна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»
Отделение дневного пребывания граждан
пожилого возраста и инвалидов

Памятка

Защити себя от ОРВИ и ГРИППА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ
РУКАХ

п.Красная Горбатка
2025 год

Грипп - это вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция.

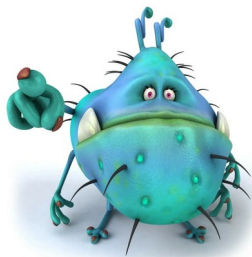


1. В период подъема заболеваемости или эпидемии гриппа следует избегать мест массового скопления людей, чаще проветривать помещения и

проводить в них влажную уборку, мыть руки с мылом, использовать защитные маски при контакте с больными.

2. Прогулки на свежем воздухе, занятия физической культурой, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха, прием витаминно — минеральных комплексов повысят сопротивляемость организма к инфекции.

3. В рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С (клюква, лимон, киви, мандарин, апельсин, грейпфруты) и природные фитонциды- чеснок и лук, а



также рыбу, яйца, мясо, кисломолочные продукты, настои шиповника травяные чаи.



4. При кашле, чихании используйте одноразовые платки или салфетки, после чего выбрасывайте их в мусор. В случае, если у вас не оказалось платка или салфетки, кашляйте или чихайте в локоть, а не в ладонь.

5. Наиболее надежным и эффективным способом профилактики гриппа является прививка, которую необходимо сделать осенью. Доказано, что эффективная борьба с гриппом возможно только при массовой вакцинации.

6. Если вы все же заболели, у вас поднялась высокая температура, озноб, головные боли, боли в суставах, то в первую очередь оставайтесь дома и вызовите врача.

