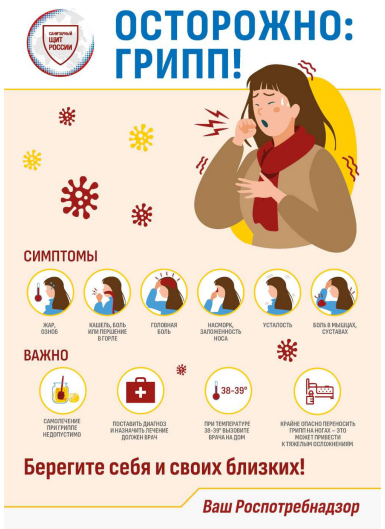
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ –
В ТВОИХ РУКАХ!
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА
РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ
ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ
Ваш Роспотребнадзор

ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!
САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.
Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.
ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:
ГРИПП ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН
БЫСТРО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
Оптимальное время для вакцинации – сентябрь – ноябрь.
ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ
ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
Ваш Роспотребнадзор

ГРИПП ЗАРАЗЕН
НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!
Ваш Роспотребнадзор


ОСТОРОЖНО: ГРИПП!
СИМПТОМЫ
ЖАР, ОЗНОБ
КАШЕЛЬ, БОЛЬ ИЛИ ПЕРЕЛЕЗАНИЕ В ГОРЛЕ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА
УСТАЛОСТЬ
БОЛЬ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ
ВАЖНО
САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО
ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖЕН ВРАЧ
38-39°
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38-39° ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ
КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ
Берегите себя и своих близких!
Ваш Роспотребнадзор

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ
ПРАВИЛО 1
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.
ПРАВИЛО 2
ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ
Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.
ПРАВИЛО 3
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.
ПРАВИЛО 4
СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.
ПРАВИЛО 5
ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?
Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.
Ваш Роспотребнадзор

БУДЬ ЗДОРОВ!
ИЗБЕГАЙ ТЕСНОГО ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ЧИХАЮТ ИЛИ КАШЛЯЮТ
Будь здорова, Сова!
Прости, пожалуйста, Пух, но я не чихала. Нельзя же чихать и не знать, что ты чихнул.
Ну и нельзя знать, что кто-то чихнул, когда никто не чихал.
Твой Роспотребнадзор

ПОМНИ: ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ ГРИППА НУЖНО ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ ОТ ЛЮДЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Будь здорова!
Я не чихала.
Нет, Сова, ты чихнула.
Прости, пожалуйста, Пух, но я не чихала. Нельзя же чихать и не знать, что ты чихнул.
Ну и нельзя знать, что кто-то чихнул, когда никто не чихал.
Твой Роспотребнадзор