



ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ
ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



Оптимальное время
для вакцинации –
сентябрь – ноябрь.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор



ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор

 **ОСТОРОЖНО: ГРИПП!**



СИМПТОМЫ

- ЖАР, ОЖОГ
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГРУДИ, ПОСЛЕДНИЕ ВТОРЫЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- НАСКОРЬ, ЗАПЯТЫЕ, НОСА
- УСТАЛОСТЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ

ВАЖНО

- Самостоятельное лечение, отсутствие результатов
- Посетить врача, вызвать скорую помощь
- При температуре 38-39°
- 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
Вирус передается 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 соблюдайте его предписания.



Ваш Роспотребнадзор

 **БУДЬ ЗДОРОВ!**
ИЗБЕГАЙ ТЕСНОГО ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ЧИХАЮТ ИЛИ КАШЛЯЮТ



Буль здоров, 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

