



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



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



СИМПТОМЫ



ЖАР,
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



НАСМОРК,
ЗАЛОЖЕННОСТЬ
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,
СУСТАВАХ

ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИ ГРИППЕ
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ
ДОЛЖЕН ВРАЧ



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

ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).



- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!**



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор

ГРИПП

Ведите здоровый образ жизни.

Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте в помещениях.

ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

Тщательно мойте руки с мылом и используйте санитайзеры, при каждом контакте с людьми и в общественных местах.

Регулярно дезинфицируйте предметы с которыми часто контактируете (мобильные телефоны, дверные ручки и т. д.).

Если почувствовали симптомы ГРИППА -оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение опасно!

Правильно носите медицинскую маску в общественных местах. Маска должна плотно закрывать рот и нос. Меняйте маску каждые 2 часа.

Соблюдайте социальную дистанцию 1,5-2м. Избегайте рукопожатий, объятий, поцелуев.