



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ



ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ



ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ