

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ

- ЖАР, ОЗНОБ
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ ИЛИ ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- НАСМОРОК, ЗАПЯТЕННОСТЬ НОСА
- УСТАЛОСТЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ

ВАЖНО

- САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕЭФФЕКТИВНО
- 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

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
- СВЕТООБЗНЬ
- ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ, ОТАКОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- ДЕЛАЙТЕ ПРИВВКУ ОТ ГРИППА
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ
- ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАЙТЕ ПИЧНЫХ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ
- ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА
- ОБЛОДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДИНРАЗОВЫЕ САЛЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

ВАШ РОСПОТРЕБНАДЗОР

100 ЛЕТ

ГРИПП ЗАРАЗЕН

НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор

Поговорим о чистоте

«Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!»
К. И. Чуковский

«Будь аккуратен, забудь лень,
Чисти зубы каждый день!»
В. В. Маяковский

«В нашей в школе есть закон:
Вход неряхам воспрещен!»
С. Я. Маршак

«Чистота - залог здоровья».
Вот почему всегда здоров я.

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ
Грязные руки грозят бедой.
Чтоб хворь тебя не скосила,
Будь аккуратен.
Перед едой мой руки мылом.
В. В. Маяковский

Твой Роспотребнадзор

**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