

# ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

- температура выше 38°
- жар, озноб
- боль в горле, кашель
- головная боль,  
боль в мышцах и суставах
- слабость
- заложенность носа



## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

Питайтесь  
рационально



Занимайтесь  
спортом



Соблюдайте  
личную  
гигиену



Делайте  
влажную  
уборку



## ГРУППЫ РИСКА:




- Дети
- Беременные
- Пенсионеры

- Люди с  
хроническими  
заболеваниями

- Специалисты,  
работающие  
с людьми

## ПРОЙДИТЕ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОТИВ ГРИППА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



центр  
общественного  
здоровья



- снижает риск заболеть, получить осложнения или даже умереть от инфекционных заболеваний
- вакцинация сдерживает распространение болезней, если перестать прививаться - иммунитет ослабнет, инфекции вновь возьмут верх
- отказ от вакцинации приведет к вспышкам болезней, возрастет число больных

НЕ ПОДВЕРГАЙ СЕБЯ  
ОПАСНОСТИ !

! ПОСТАВЬ ПРИВИВКУ -  
! ЭТО МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНИ

# ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИТИТ ОТ ГРИППА!



  **nebolej74**

# ПРОФИЛАКТИКА



**наиболее эффективное  
средство — вакцинация**



**ешьте больше овощей и фруктов**



**занимайтесь спортом,  
чаще бывайте на свежем воздухе,  
закаляйтесь**



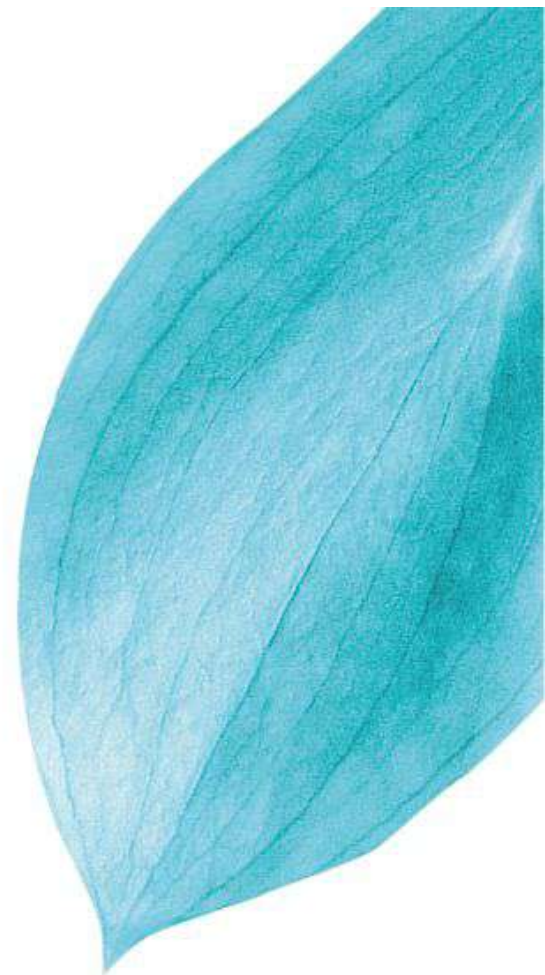
**соблюдайте личную гигиену,  
чаще мойте руки**



**регулярно делайте влажную уборку  
и проветривайте помещение**



**избегайте общественных мест**



## Санитарно-гигиенические правила и нормы для снижения вероятности заражения вирусом гриппа

- при общении с людьми, которые могут быть больными, используйте защитные маски, соблюдайте дистанцию (не менее 2-х метров)
- избегайте многолюдных мест либо сократите время пребывания в подобных местах
- не прикасайтесь к глазам, носу или рту грязными руками
- тщательно и часто мойте руки теплой водой с мылом (в течение не менее 15-20 секунд) или пользуйтесь средствами для обработки рук на основе спирта или других дезинфицирующих средств
- регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку с использованием препаратов, содержащих хлор, перекись водорода, моющих средств (мыло), йодофоров (антисептики на основе йода), спиртовых растворов и дезинфицирующих гелей