

# 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



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ



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