



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



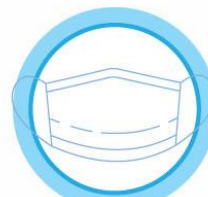
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



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



ВАКЦИНАЦИЯ СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

Почему нужна вакцинация от гриппа:



ГРИПП ОЧЕНЬ
ЗАРАЗЕН



БЫСТРО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО
ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ

**ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ —
СЕНТЯБРЬ — НОЯБРЬ.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Ваш Роспотребнадзор



ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

Останови распространение микробов – не заражай других!



**Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.
Используй для этого одноразовую
салфетку или свой рукав**



**Надень одноразовую маску
и предложи надеть маски тем,
кто находится рядом**



**Помни: одноразовую маску можно
использовать только один раз, после чего
ее нужно выбросить и вымыть руки**



**Чаще мой руки, не обнимайся,
не здоровайся за руку,
не прикасайся к другим людям**



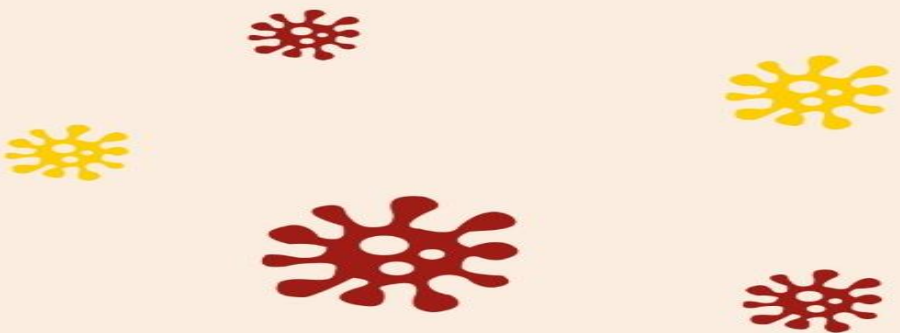
**Не передавай свои вещи другим
и не пользуйся чужими вещами**



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



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 ПРИВИВКУ
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



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛО 1



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

ПРАВИЛО 2



ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска — одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

ПРАВИЛО 3



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.

ПРАВИЛО 4



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ПРАВИЛО 5



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.



Ваш Роспотребнадзор



РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИЕ



Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя



Использованную
салфетку
выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных
местах



Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

**Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих
от гриппа, ОРВИ и других инфекций**

Ваш Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА –
СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ,
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!



ЧАЩЕ
МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!



ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ



Ваш Роспотребнадзор