



# 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**



**ССАДЕНИЕ/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**

делайте прививку  
против гриппа

мойте руки  
с мылом

не переносите  
грипп на ногах

мойте руки  
санитайзерами,  
антибактериаль-  
ными гелями,  
чистящими  
салфетками

не трогайте  
лицо  
немытыми  
руками

ведите  
здоровый  
образ жизни

улыбайтесь. хорошее  
настроение улучшает  
иммунитет

**ГРИПП**