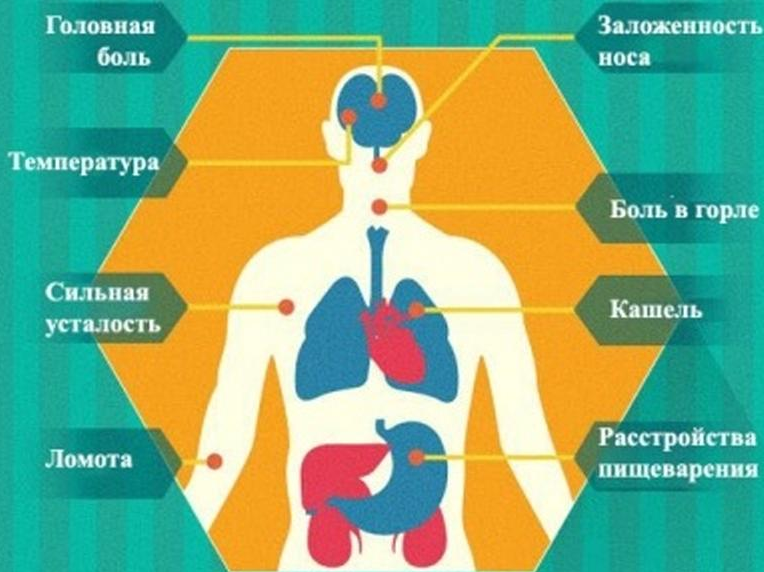


# Профилактика гриппа



## Симптомы:



# Кто в группе риска?

в течение сезонного подъема  
заболеваемости гриппом наиболее тяжело  
болезнь протекает у следующих групп:



Дети до 2 лет  
(особенно до 6  
месяцев).



Пожилые люди  
(старше 65).



Люди, страдающие  
сердечно-сосудистыми  
заболеваниями,  
астмой, диабетом.



Люди с ослабленным  
иммунитетом,  
больные раком,  
ВИЧ-инфекцией.

Гриппом может заболеть любой человек,  
несмотря на возраст, пол, условия жизни и  
состояние здоровья.

# Мойте руки!



Смочите руки в  
теплой воде.



Возьмите мыло.



В течение 20 секунд  
хорошенько  
намыльте руки.



Смойте  
остатки мыла.



Воспользуйтесь  
полотенцем.

# Ваш персональный план профилактики:



**Прививайтесь.**



**Мойте руки.**



**Правильно питайтесь.**



**Занимайтесь физкультурой.**



**Хорошо высыпайтесь.**



**Пользуйтесь антисептиком.**



**Не кашляйте на прохожих.**



**Регулярно проводите влажную уборку.**



**Узнайте больше о гриппе и методах его профилактики.**