



# 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



ССАДНЕНИЕ/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