



ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

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
РАСТРОЙСТВА



СВЕТООБЯЗЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
СБРАЗ 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



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

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



СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

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



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

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

ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышает сопротивляемость организма к инфекции.



Поговорим о гигиене



«Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!»

К. И. Чуковский



«Будь аккуратен, забудь лень,
Чисть зубы каждый день».

В. В. Маяковский



«В нашей в школе есть закон:
Вход неряхам воспрещен».

С. Я. Маршак



«Чистота – залог здоровья».
Вот почему всегда здоров я.

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ

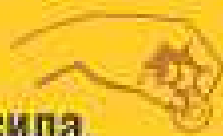
Грязные руки грозят бедой.

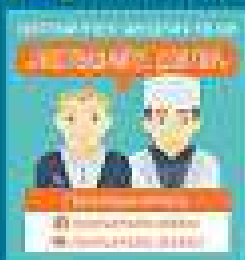
Чтоб хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.

В. В. Маяковский





ОПАСНО! ГРИПП



Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



ПОВЫШЕННАЯ
ТЕМПЕРАТУРА
ТЕЛА



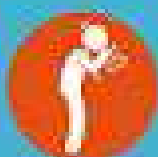
ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



БОЛИ
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



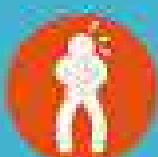
БОЛИ
В ГОРЛЕ



СЛАБОСТЬ
И ЗАТРУДНЕНИЕ
ПЫТАНИЯ



СЛАБОСТЬ

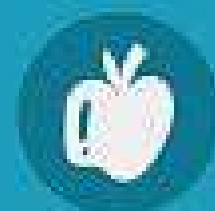


ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАСТРУШКА,
ПРИБЛИЖИТЕЛЬНО
ПЕЧАТЬ, ПОНОС



БОЛЬ
ПРИ ДВИЖЕНИИ
ГЛАЗ, ВПЛОТНУ
ОСТРОЕ ЖАЛОБИ
НА СЕБЕ

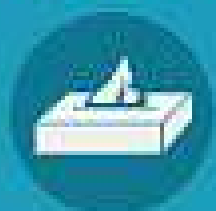
ПРОФИЛАКТИКА



ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



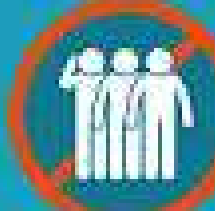
РЕГУЛЯРНО
МЫТЬ РУКИ
С МЫЛОМ ИЛИ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ
СРЕДСТВОМ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛИЕТЫ ПРИ
ЧУХАННИ
И КАШЛЕ



**СОВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***



ИЗБЕГАТЬ
БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ

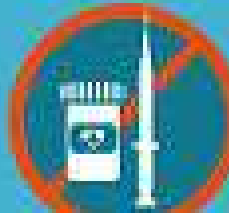


ИЗБЕГАТЬ
КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ
ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫБРАТЬ
БРАНД**



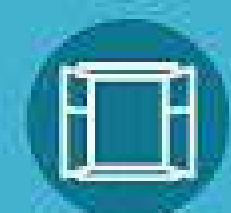
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ



ОБИЛЬНО
ПОТРЕБЛЯТЬ
ТЕПЛОЙ
ЖИДКОСТИ



ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНОЕ
УБОРО



ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ