

# ОПАСНО! ГРИПП!



Грипп - это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. 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 ИЛИ 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**