



# 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



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ**



**ЛОМОТА  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ  
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ  
КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ**



**СЛАБОСТЬ**



**ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА,  
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ  
ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ**

## ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**РЕГУЛЯРНО  
МЫТЬ РУКИ  
С МЫЛОМ ИЛИ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ  
И КАШЛЕ**



**СВОЕВРЕМЕННО  
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\***



**ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ  
ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ**

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ,  
А ВЫЗВАТЬ  
ВРАЧА**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ**



**ОБИЛЬНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ**



**ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ**





# 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**