

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА

- РЕЗКИЙ ПОДЕЛМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА И ОЗНОБ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОЖИЛА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ, ПЕРЦЕЖИЕ В ГОРТЕ
- ОХЛОП, КАШЕЛЬ
- ЖЕЛТУД ИЛИ КРАСНОТЫЕ РАССТРОВА
- СВЕТОБОЯЗНЬ
- ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ, СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- СДЕЛАЙТЕ ПРИБИВКУ ОТ ГРИППА
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ
- ОГРАНИЧЬТЕ ПРИБЫВАНИЕ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАЙТЕ Личных КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ
- ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА
- СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧУХАНИИ И КАШЛЕ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

ВАШ РОСПОТРЕБНАДЗОР

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ

- ЖАР, ОЗНОБ
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ ПРИ ПОГЛОЩЕНИИ В ГОРТЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- НАСМОТРИК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА
- УСТАЛОСТЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ

ВАЖНО

- САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕЭФФЕКТИВНО
- ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖЕН ВРАЧ
- ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38-39° ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ
- КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА РАБОДУ — ЭТО МОЖЕТ ПРИБВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

Берегите себя и своих близких!

Ваш Роспотребнадзор

ГРИПП ЗАРАЗЕН

НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор

Твое здоровье - В ТВОИХ РУКАХ!

Сделайте прививку от гриппа
Регулярно мойте руки
Ведите здоровый образ жизни
Используйте маски
Ограничьте пребывание в местах скопления людей
Избегайте контактов с заболевшими

Ваш Роспотребнадзор

Поговорим о чистоте

«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

Твой Роспотребнадзор