

НЕ ВИДЕН! НО ОПАСЕН!



Территория
здоровья

ГРИПП - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ - человек, который болен гриппом

В 95 % СЛУЧАЕВ инфицирование не произойдет, если Вы защищены

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ? 



КАЖДЫЙ ГОД, С СЕНТЯБРЯ ПО
НОЯБРЬ, В ПОЛИКЛИНИКАХ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА
ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТАВИТЬ
ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ
МАССОВОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ,
МЕНЯЙТЕ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА



ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ,
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



МОЙТЕ РУКИ
С МЫЛОМ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЛНОЦЕННО
И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ,
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ
В СУТКИ, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ:

**38°
и выше**



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ,
ОДЫШКА



СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА,
ТОШНОТА



БОЛЕЗНЕННАЯ
РЕАКЦИЯ ГЛАЗ
НА СВЕТ

ВСЕ-ТАКИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ,
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА,
СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ
ЕГО РЕКОМЕНДАЦИИ



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА,
СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ,
ПОЛУЗУЙТЕСЬ НА ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ
ОТДЕЛЬНОЙ ПОСУДОЙ И ПОЛОТЕНЦЕМ

ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ,
ЗАДАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛИСТУ
НА ПОРТАЛЕ

WWW.TAKZDOROVO-TO.RU

