



# 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  
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ  
НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО  
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ 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

ВАШ РОСПОТРЕБНАДЗОР



# 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





# ГРИПП ЗАРАЗЕН



**НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!**

Ваш Роспотребнадзор



# Поговорим о чистоте



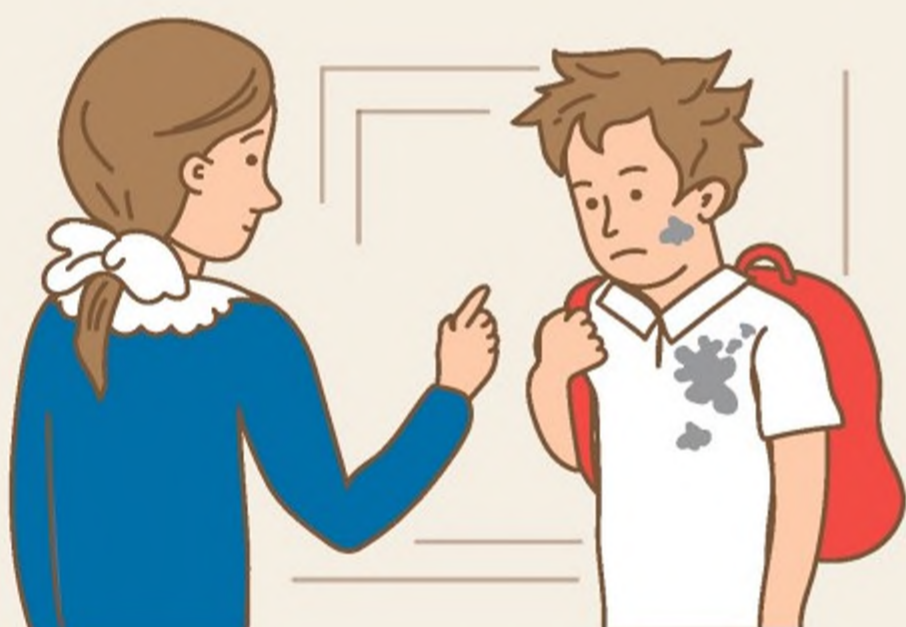
«Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое!»

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**



# 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

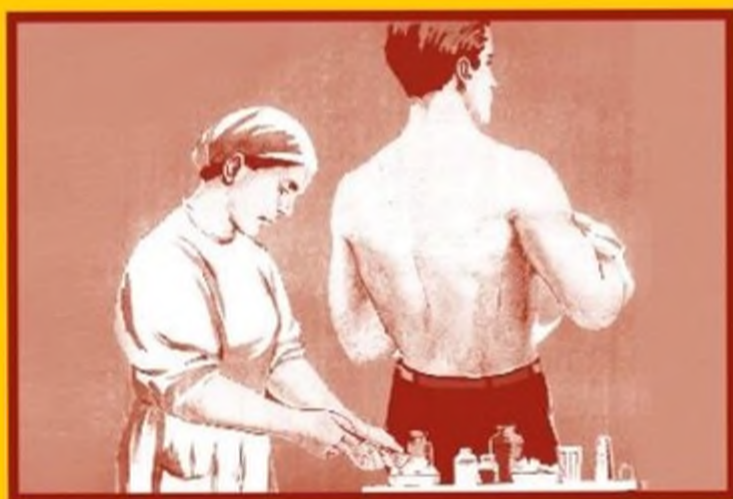
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.



## ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

# 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