



**ВАКЦИНИРУЙСЯ  
ОТ ГРИППА**

**#ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ  
- СЕНТЯБРЬ,  
ОКТЯБРЬ,  
НОВАБРЬ!**



**ВАКЦИНИРУЙСЯ  
ОТ ГРИППА**

**#ЗАБОЛЕЛ?  
ОСТАНЬСЯ ДОМА!  
#ВЫЗОВИ ВРАЧА**





ВАКЦИНИРУЙСЯ  
ОТ ГРИППА

#НАДЕНЬ  
МАСКУ!

# КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ  
(ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ)



ПРИКОСНОВЕНИЕ К  
ЛИЦУ, ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ



РУКОПОЖАТИЕ



УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ



ГРИПП



КОНТАКТ С ЗАГРЯЗНЕННЫМИ  
ПОВЕРХНОСТЯМИ

[cygn.ru/spo/cebnaid/01.ru](http://cygn.ru/spo/cebnaid/01.ru)



ВАКЦИНИРУЙСЯ  
ОТ ГРИППА

#ПРИКРЫВАЙ  
СВОЙ РОТ  
И НОС



ВАКЦИНИРУЙСЯ  
ОТ ГРИППА

#ЧИСТЫЕ  
РУКИ-  
ЗАЩИТА ОТ ГРИППА



ВАКЦИНИРУЙСЯ  
ОТ ГРИППА

#ЗАЩИТИСЬ  
ОТ ГРИППА



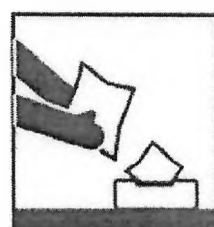
Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу незмытыми руками



Чаше мойте руки

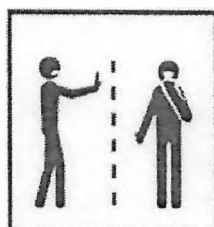


Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

## Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

# ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

## СИМПТОМЫ ГРИППА



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!**  
Почти врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

**ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39,5** вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

**КОГДА НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!** Это может привести к тяжелейшим осложнениям

## ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости
- Не забывать и о проветривании помещения (лучше использовать кондиционер)
- Регулярно проветривать помещение, где находится больной
- При уходе за больным строгая гигиена (мытье рук)

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА? Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка\*



- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Питьевая вода и влажные салфетки
- Промывать носовую полость
- Носить маску в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественного транспорте
- Если здоровый образ жизни, правильно питаться и заниматься физкультурой
- Избегать близких контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)