



# ГРИПП ЗАРАЗЕН



## НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор



### ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

#### СИМПТОМЫ

- ЖАР, ОЗНОБ
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГРУДИ ИЛИ ПОСЛЕДНЕ В СЕРДЦЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- НАСОСНЫЙ ЗАПЯТЫШКА ИЛИ НОС
- УСТАЛОСТЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ

#### ВАЖНО

- САМОЧУВСТВУЮЩИЕ СЕБЯ ПЕРВЫЕ НЕДОБУДНО
- ВОССТАНОВИТЕСЬ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ
- ПРИ СТАРЕНИИ ВОЗРАСТА ИЛИ НАХОЖДЕНИИ В ЗАКРЫТЫХ КОМНАТАХ
- КРИВИТЕ СВОЮ ПОПЫТКУ ПЕРЕНЕСТИ ГРИПП НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

*Берегите себя и своих близких!*

Ваш Роспотребнадзор



### ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

#### СИМПТОМЫ ГРИППА

- РЕЗКИЙ ПОДЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА И СОНЛИВОСТЬ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ В ГРУДИ ИЛИ ПОСЛЕДНЕ В СЕРДЦЕ
- ОЗНОБ, КАШЕЛЬ
- УСТАЛОСТЬ, НАСОСНОЕ ЗАПЯТЫШКА
- СВЕТЛОБОЯЗ
- ЧУЖЕ НЕ ПОНЯТИЕ, РАДОСТЬ

#### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ
- ПОДБИРАЙТЕ ПОДХОДЯЩИЙ СПОСОБ ЖИЗНИ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОБЩЕНИЯ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАЙТЕ ТИСНОВ, КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

#### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ
- ВЫСОСИТЕ ВРЧА
- СОБЛЮДАЙТЕ ПОСЛЕДНИЙ РЕЖИМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПЕРЕНЕСЕНИЯ И КАШЕЛЯ
- ЛЕЖИТЕ БОЛЬШЕ
- ПЬТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ВНЕДИТЕСЬ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ


ВАШ РОСПОТРЕБНАДЗОР




### Поговорим о чистоте



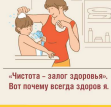
«Да здравствует мыло душистое И полотенце пушистое!»  
К. И. Чуковский



«Будь аккуратен, забудь леня, Чисть зубы каждый день!»  
Ф. В. Мамин-Сибиряк



«В нашей школе есть закон: Вездь нормам воспрещен!»  
С. Я. Маршак



«Чистота - залог здоровья». Вот почему всегда здоров я.  
Ф. В. Мамин-Сибиряк

#### ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ

Грязные руки грозят болезнью. Чтобы заботь тебя не скопилось.

Будь аккуратен: Перед едой мой руки мылом.  
Ф. В. Мамин-Сибиряк

Твой Роспотребнадзор

