



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 чиханье, 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 повышают сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Соблюдать правила личной гигиены



Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета



Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены



Пить кипяченую или бутилированную воду



Следить за сроками годности продуктов



Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением



Проводить термическую обработку сырых продуктов



Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа



Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами



Содержать хужю в чистоте, своевременно избавляться от мусора, не допускать появления насекомых: тараканов и мух



Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

Ваш Роспотребнадзор



РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



Прикрыть рот и нос салфеткой или сгибом локтя



Использованную салфетку выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных местах



Так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок



Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, ОРВИ и других инфекций

Ваш Роспотребнадзор



ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

**САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ
ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



ГРИПП
ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН.



ВАКЦИНА
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



Оптимальное время
для вакцинации –
сентябрь – ноябрь.



ВЫЗЫВАЕТ
СЕРЬЕЗНЫЕ
ПОСЛЕДСТВИЯ



ПРОТЯГАЕТ
НАМНОГО ДЛИННЕЕ,
ЧЕМ ДРУГОЕ ЗНАК



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИБИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



Ваш Роспотребнадзор



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,
ПЕРЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАСТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИБИВКУ
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