

# ОПАСНО! ГРИПП

ГРИПП - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ

- 
- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА (больше 38°)
  - ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
  - БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ
  - БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
  - СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ
  - СЛАБОСТЬ
  - ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (тошнота, рвота, понос)
  - ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ

# ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**СВОЕВРЕМЕННО  
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\***



**РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ  
ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**



**ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ,  
А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**



**ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ**

\* Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 №125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).