



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



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА –
СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ,
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!



ЧАЩЕ
МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!



ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ



Ваш Роспотребнадзор



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

Останови распространение микробов - не заражай других!



Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.
Используй для этого одноразовую
салфетку или свой рукав



Надень одноразовую маску
и предложи надеть маски тем,
кто находится рядом



Помни: одноразовую маску можно
использовать только один раз, после чего
ее нужно выбросить и вымыть руки



Чаще мой руки, не обнимайся,
не здоровайся за руку,
не прикасайся к другим людям



Не передавай свои вещи другим
и не пользуйся чужими вещами



Ваш Роспотребнадзор



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ!



Тщательно мой руки



**Вовремя ложись спать
и хорошенько выспайся**



Чисти зубы два раза в день



**Делай утром зарядку,
больше двигайся в течение дня**



Ешь полезные продукты



**Пей воду,
а не сладкие напитки**



**Не делись посудой
и не бери чужую**



Почаще откладывай гаджеты



Общайся и играй с друзьями

Ваш Роспотребнадзор



ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



Чаще всего встречается
летом и осенью



Источник инфекции —
больной человек
или носитель



От заражения до первых
признаков заболевания
проходит 2–10 дней,
в среднем — 3–4 дня

! СИМПТОМЫ

- боль в животе,
диарея
- боль в горле
- сыпь на коже
и слизистых
- высокая
температура тела

ПЕРЕДАЕТСЯ



Через грязные руки,
игрушки,
другие предметы



При чихании,
кашле



При употреблении в пищу
инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоемах

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ



Мыть руки с мылом:
после прогулки,
перед едой, после туалета



Не контактировать
с людьми с признаками
инфекции



Пить только
бутилированную
или кипяченую воду,
проверять сроки годности
продуктов



Не купаться
в стоячих водоемах,
в фонтанах и в тех местах,
где установлена табличка
«Купание запрещено»