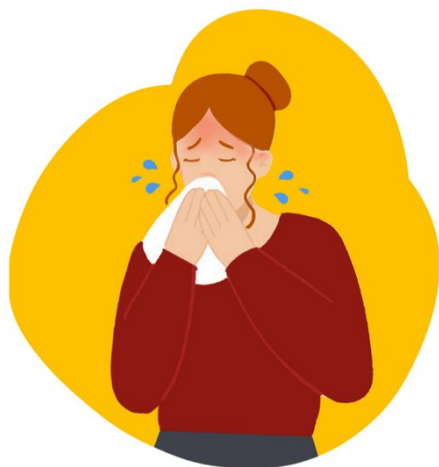


# ГРИПП



Грипп - острая инфекционная болезнь с массовым распространением и высоким риском развития серьезных осложнений



## Симптомы

- Резкое повышение температуры до 38-40°C
- Головная боль
- Слабость
- Боль в мышцах и суставах
- Насморк, кашель, першение в горле

## Как передается



воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании



контактно-бытовым путем через общие предметы обихода и гигиены, посуду

## Профилактика



Ежегодно прививайтесь против гриппа



Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком



Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот



Соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра



Сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей



Используйте маски в общественных местах



Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений

[cgon.rospotrebnadzor.ru](http://cgon.rospotrebnadzor.ru)





# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ  
С ЗАБОЛЕВШИМИ



**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**





# 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**