



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Используйте маску

Пейте больше жидкости



Одевайтесь теплее

Мойте руки



Избегайте общественных мест

Используйте одноразовые платки



Избегайте объятий и рукопожатий



Ешьте больше фруктов

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие симптомы:

- лихорадка
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота, головная боль
- озноб, мышечные боли.

При гриппе А Н1/Н1:

- одышка, затрудненное ды: или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.



СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.



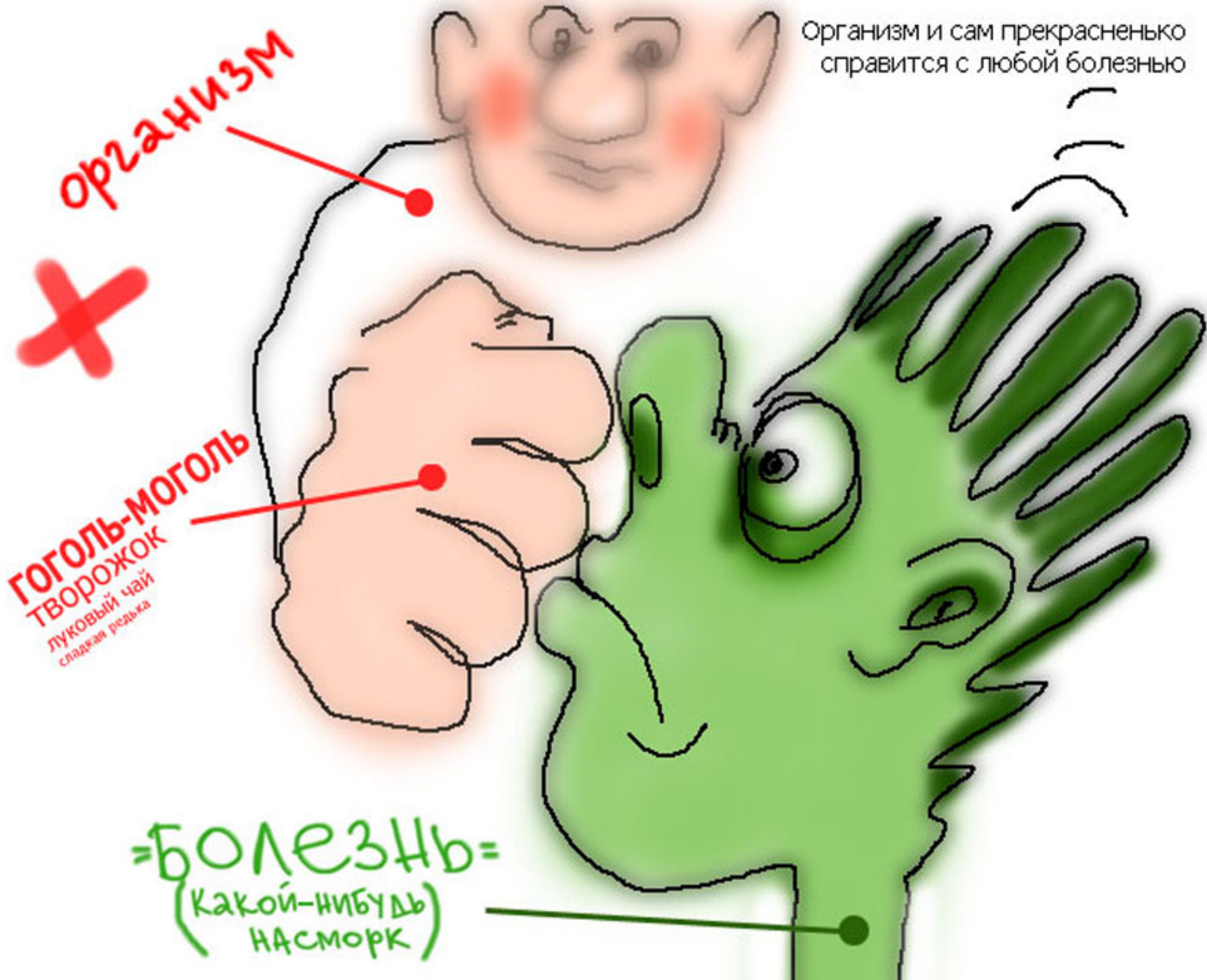
Организм и сам прекрасненько
справится с любой болезнью

Организм



Гоголь-моголь
Творожок
луковый чай
сладкая редька

=БОЛЕЗНЬ=
(какой-нибудь)
НАСМОРК



СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА



МОЙТЕ РУКИ КАК МОЖНО ЧАЩЕ



1

НАМОЧИТЕ РУКИ ТЁПЛОЙ ВОДОЙ



2

НАМЫЛЬТЕ И ТЩАТЕЛЬНО
ВЫМОЙТЕ (20 СЕК.)



3

ТЩАТЕЛЬНО ВЫСУШИТЕ РУКИ
БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ

ПОМНИТЕ, ЧТО ТОЛЬКО ТЩАТЕЛЬНОЕ ВЫСУШИВАНИЕ РУК ПОЗВОЛЯЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ БАКТЕРИЙ.



ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
РУКАВ ИЛИ ОДНОРАЗОВЫЙ НОСОВОЙ
ПЛАТОК.



НЕ ДОТРАГИВАЙТЕСЬ ДО ГЛАЗ, НОСА И РТА,
ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
БАКТЕРИЙ.



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ,
БОЛЕЮЩИМИ ИНФЕКЦИОННЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

TORK

Действия, которые могут предотвратить распространение гриппа



Мойте руки
чаще - с мылом



Научись чихать –
не во вред
окружающим!



Чихать
нужно так!



Если Вы заболели
оставайтесь дома и
обратитесь к врачу!



Исключите контакты
с другими людьми!

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками



Берегите свое здоровье!

Соблюдайте простые правила
Защитите себя от вируса гриппа



Старайтесь не дотрагиваться до носа,
рта и глаз, чтобы избежать
распространения бактерий



Чаще мойте руки и тщательно
их вытирайте



При чихании и кашле
прикрывайте лицо бумажной
салфеткой или рукавом



Сократите до
минимума контакты
с больными
вирусными
заболеваниями

