



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



ПОВЫШЕННАЯ
ТЕМПЕРАТУРА
И ОЖИД



ГОЛОС
ИЛИ
БОЛЬ



БОЛИ В
МУШКАХ
И СУСТАВАХ



СОС
ПЕР
И ОЖИД



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖИГУДИ И
КЛИЧНЫЕ
РАСТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩИЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ
ОТРИПКА



ПЕРЧАТКАМИ
ИЛИ
СЕРЬЖИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЯМЫЕ
И КЛИЩАМИ СХОДИЛИИ
КОТТА



ИЗБЕГАЙТЕ ПЛАННЫХ
КОТАКОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



СОВЕРШИТЕ
СРОЧНО
СРОЧНО



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОКОИТЕЛЬИ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
СВЯЗУЩИЕ ПЕРЧАТКАМИ И
КАШЕЛЬНИЦУ



ПЬЕТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ
ПРОСТРАНСТВЕ ПЕРВОМУ

ВАШ РОСПОТРЕБНАДЗОР



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛО 1

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

ПРАВИЛО 2

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

ПРАВИЛО 3

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.

ПРАВИЛО 4

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ПРАВИЛО 5

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.

Ваш Роспотребнадзор





ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор



Поговорим о чистоте



**«Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!»**

К. И. Чуковский



**«Будь аккуратен, забудь лень,
Чисть зубы каждый день».**

В. В. Маяковский



**«В нашей в школе есть закон:
Вход неряхам воспрещен».**

С. Я. Маршак



**«Чистота – залог здоровья».
Вот почему всегда здоров я.**

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.

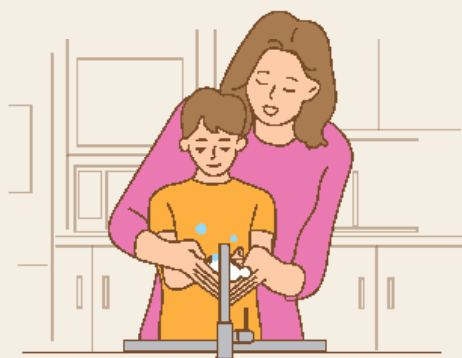
В. В. Маяковский



Твой Роспотребнадзор



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 чихании, 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 повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор

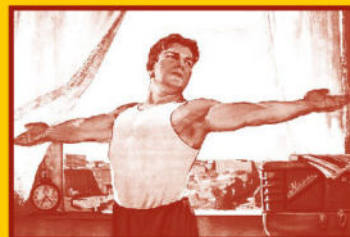
Твое здоровье - В ТВОИХ РУКАХ!



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