САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ВАКЦИНАЦИЯ СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

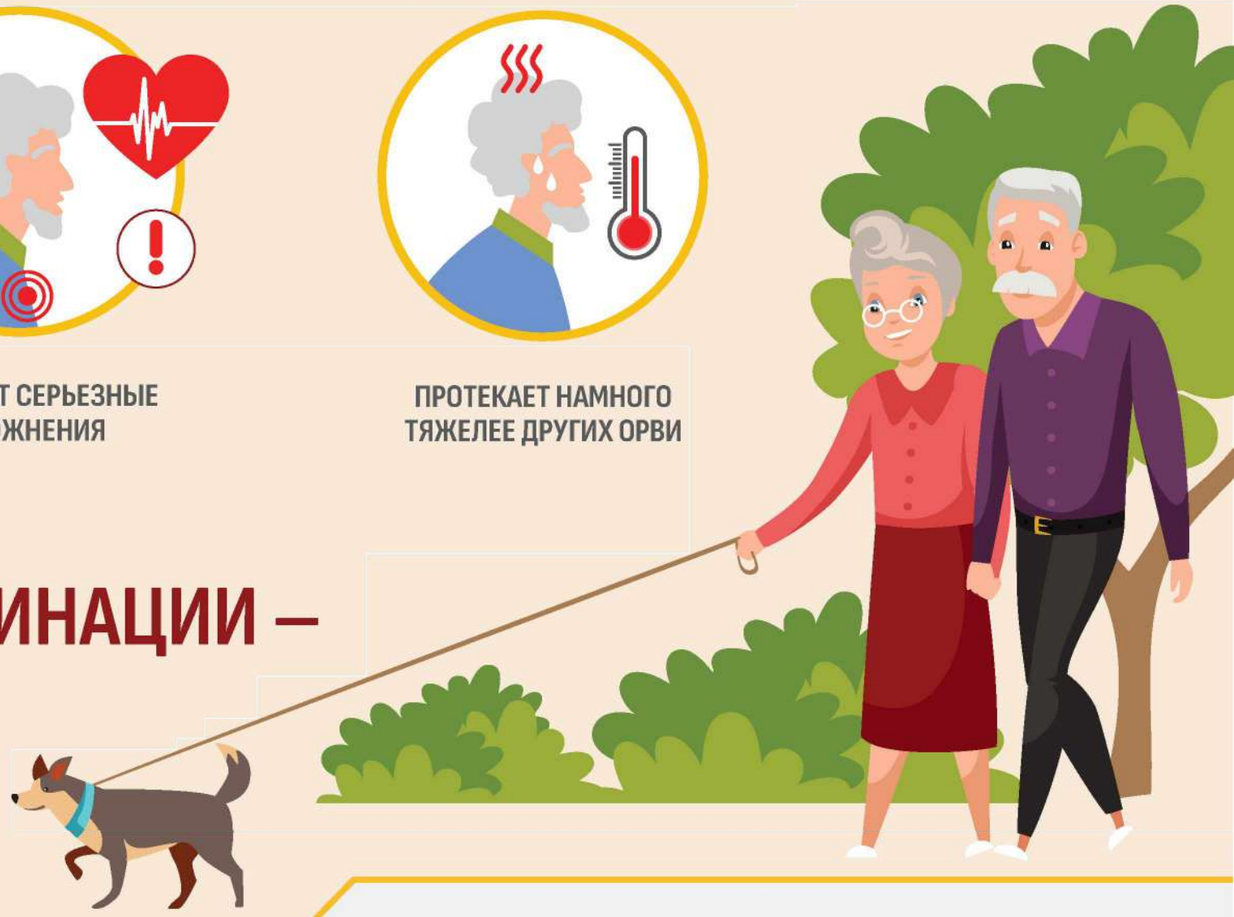
Почему нужна вакцинация от гриппа:

ГРИПП ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН

БЫСТРО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ



ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ – СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ГРИПП ЗАРАЗЕН

НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

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

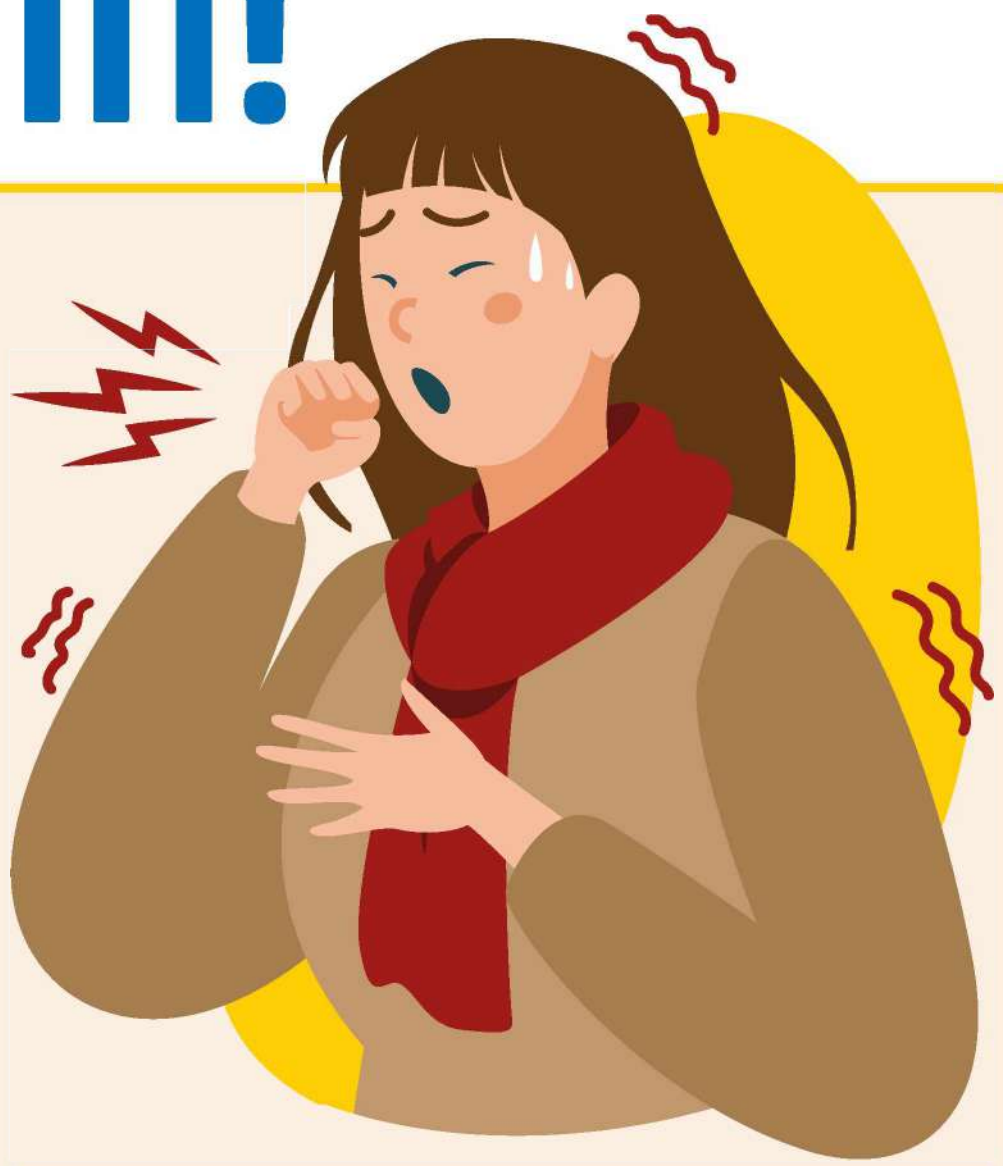
Чаще мой руки, не обнимайся, не здоровайся за руку, не прикасайся к другим людям

Не передавай свои вещи другим и не пользуйся чужими вещами

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



СИМПТОМЫ

ЖАР, ОЗНОБ

КАШЕЛЬ, БОЛЬ ИЛИ ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА

УСТАЛОСТЬ

БОЛЬ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ

ВАЖНО

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО

ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖЕН ВРАЧ

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38-39° ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

Берегите себя и своих близких!

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ!

Тщательно мой руки

Вовремя ложись спать
и хорошенько высыпайся

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