

# НЕ ВИДЕН! НО ОПАСЕН!



Территория  
здоровья

**ГРИПП** - это инфекционное заболевание дыхательных путей, предающееся воздушно-капельным путем

**ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ** - человек, который болен гриппом

**В 95 % СЛУЧАЕВ** инфицирование не произойдет, если Вы защищены

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?** 

## ГЛАВНОЕ - ПРОФИЛАКТИКА



КАЖДЫЙ ГОД, С СЕНТЯБРЯ ПО НОЯБРЬ, В ПОЛИКЛИНИКАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТАВИТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ, МЕНЯЙТЕ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА



ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЛНОЦЕННО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ, СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ В СУТКИ, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

## ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ:

**38°  
и выше**



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ, ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ, ОДЫШКА



СЛАБОСТЬ

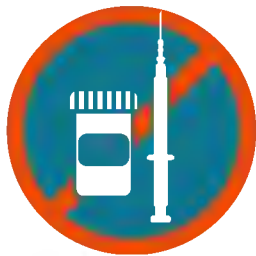


ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ТОШНОТА



БОЛЕЗНЕННАЯ РЕАКЦИЯ ГЛАЗ НА СВЕТ

## ВСЕ-ТАКИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



не занимайтесь самолечением, вызовите врача, строго выполняйте все его рекомендации



оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим



пейте больше жидкости



проветривайте помещение, пользуйтесь на время болезни отдельной посудой и полотенцем

ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ, ЗАДАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛИСТУ НА ПОРТАЛЕ

[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)

