

Чтобы сохранить здоровье в сезон подъема заболеваемости гриппом

Регулярно и тщательно мойте руки с мылом

Носите марлевую повязку

Высыпайтесь

Сбалансировано питайтесь

Будьте активны

Одевайтесь тепло

В случае появления симптомов заболевания обязательно обратитесь к врачу

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ!



ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИТИТ ОТ ГРИППА!

- ✓ снижает риск заболеть, получить осложнения или даже умереть от инфекционных заболеваний
- ✓ инфекции не исчезли, они по-прежнему представляют для нас угрозу
- ✓ вакцинация сдерживает распространение болезней, если перестать прививаться - иммунитет ослабнет, инфекции вновь возьмут верх
- ✓ отказ от вакцинации приведет к вспышкам болезней, возрастет число больных

НЕ ПОДВЕРГАЙ СЕБЯ ОПАСНОСТИ!

ПОСТАВЬ ПРИВИВКУ - ЭТО МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНИ!

ОПАСНО! ГРИПП

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источники инфекции - больной человек, который опасен для окружающих. Заболевание начинается остро.

СИМПТОМЫ

 РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ	 ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	 ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ	 БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ
 СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ	 СЛАБОСТЬ	 ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)	 БОЛЬ/ПЕРШИЕНИЕ В ГОРЛЕ

www.budzdorovperm.ru

ПРОФИЛАКТИКА



СВОЕВРЕМЕННО СТАВИТЬ ПРИВВКУ*

Регулярно прививаться в осенне-зимний период. Обеспечить индивидуальный иммунитет:

1. своевременно прививаться;
2. использовать средства индивидуальной защиты;
3. избегать контактов с заболевшими людьми;
4. соблюдать правила личной гигиены;
5. вести здоровый образ жизни;
6. использовать индивидуальные средства защиты при чихании и кашле;
7. избегать контактов с больными;
8. избегать контактов с большими группами людей.

*Интервал между прививками против гриппа и прививками против иных инфекций, в том числе COVID-19 должен составлять не менее 30 дней.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



ВЫЗВАТЬ ВРАЧА, НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОЗДАВАТЬ ПОСТЕЛНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИДЕЛКУ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



ПИТЬ МНОГО ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ



ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

ВНИМАНИЕ! Интервал между прививками против гриппа и прививками против иных инфекций, в том числе COVID-19 должен составлять не менее 30 дней.