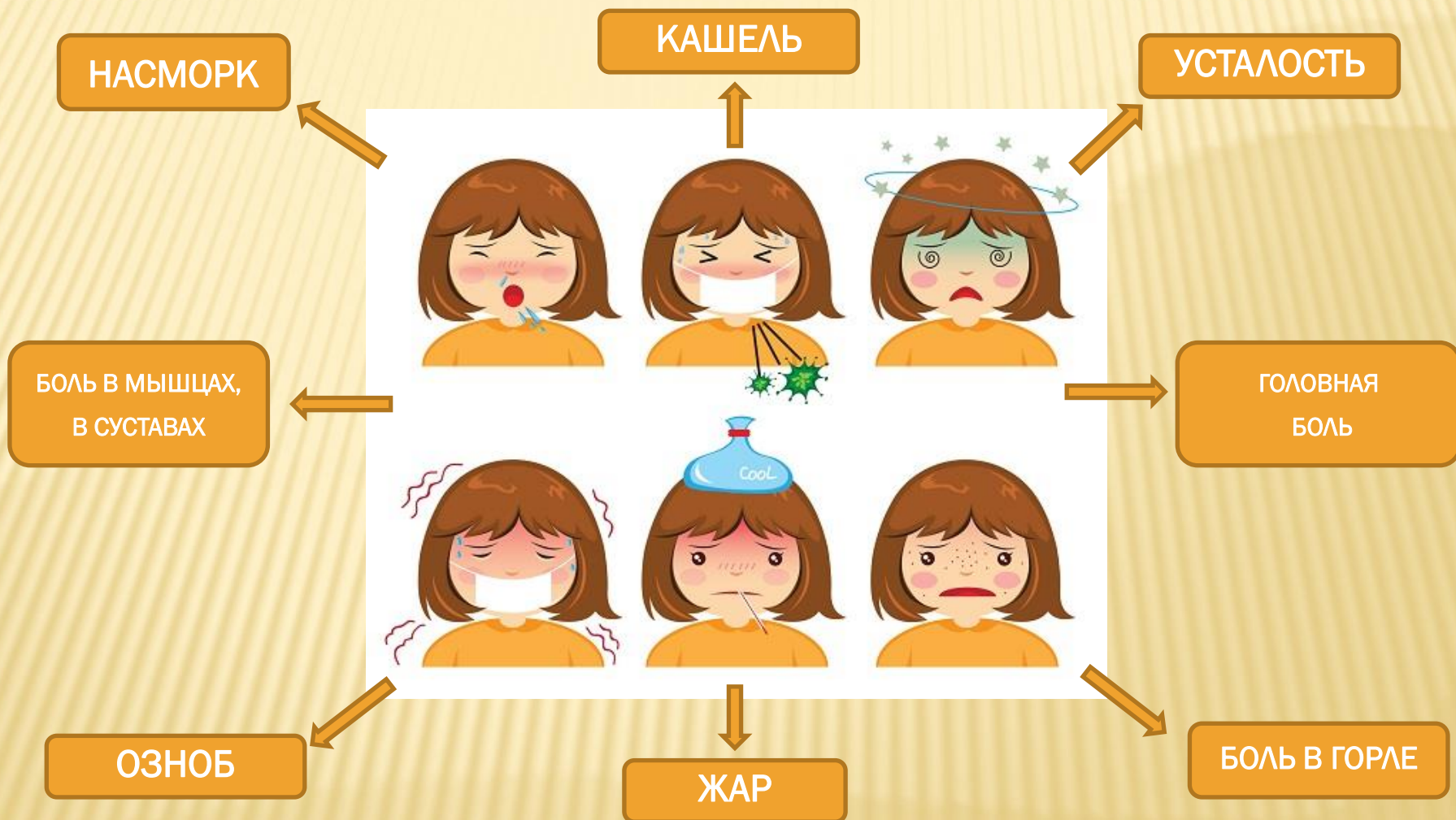




# ОРВИ И ГРИПП

ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

# СИМПТОМЫ ГРИППА И ОРВИ



**ВНИМАНИЕ! ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ЛЮБОГО ИЗ ЭТИХ СИМПТОМОВ ВАМ СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**Часто мыть руки с мылом  
и не касаться ими  
слизистых глаз, рта, носа**



**Увлажнять слизистую  
оболочку носа солевыми  
растворами**

\*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Как можно чаще протирать  
мобильные устройства и  
другие гаджеты



Делать влажную уборку  
помещения, использовать  
увлажнители воздуха

\*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Проветривать помещение,  
в котором находитесь  
(каждые 2 часа)



Полноценно и рационально  
питаться (соблюдать 4-5  
разовый режим питания)

\*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**Отказаться от вредных привычек и всевозможных излишеств в еде**



**Регулярно заниматься спортом и систематизированным закаливанием организма**

\*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**Избегать стрессовых ситуаций, соблюдать режим труда, отдыха и сна**



**Одеваться по погоде и избегать неблагоприятных погодных условий**

\*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Принимать витаминные  
комплексы и  
противовирусные  
препараты\*



Проходить своевременную  
вакцинацию\*

**\*ВНИМАНИЕ! НАЗНАЧАЮТСЯ ВРАЧОМ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПОРЯДКЕ. МОГУТ ИМЕТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВЫЗЫВАТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ.**



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Стараться максимально  
исключить контакты с  
заболевшими людьми



Использовать средства  
индивидуальной защиты в  
местах скопления людей  
**НАДЕНЬ МАСКУ – ЗАЩИТИ  
СЕБЯ ОТ ГРИППА!**



\*МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

# ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ  
ПОСЕЩАЙТЕ ШКОЛУ  
(ДЕТСКИЙ САД), КРУЖКИ И  
СЕКЦИИ!



НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ ИЛИ  
ВЫЗОВИТЕ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ !

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

---

Материалы подготовлены отделом  
эпидемиологического надзора Управления  
Роспотребнадзора по Забайкальскому краю

\*Иллюстрации взяты из открытого доступа сети Интернет

