



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
Тюменской области

ГРИПП

НЕ ВИДЕН! НО ОПАСЕН!



ГРИПП - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся 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 СУДКИ, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

**38°
и выше**



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ/ЖГУЧЕНИЕ
В ГОРЛЕ



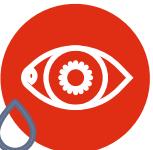
СУХОЙ КАШЕЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ,
ОДЫШКА



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



проводите проветривайте помещение,
пользуйтесь на время болезни
отдельной посудой и полотенцем

ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ,
ЗАДАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛИСТУ
НА ПОРТАЛЕ

WWW.TAKZDOROVO-TO.RU

