

# ОПАСНО! ГРИПП



**Грипп** – это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ



**38°**  
РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА

ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ

ЛОМОТА  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ

БОЛЬ, ЖЕЖЕНИЕ  
В ГОРЛЕ

СУХОЙ  
КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ  
УЧАЩЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ

СЛАБСТЬ

ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАСТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА,  
ПРОЖОРЛИВОСТЬ,  
ПРОЖОРЛОС)

БОЛЬ  
ПРЕДЛИЖЕНИИ  
ОЗРА, ИСКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ

## ПРОФИЛАКТИКА



ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕГУЛЯРНО  
МЫТЬ РУКИ  
С МЫЛОМ ИЛИ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ  
И КАШЛЕ

СВОЕВРЕМЕННО  
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\*

ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ  
ЛЮДЕЙ

ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ

НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ,  
А ВЫЗВАТЬ  
ВРАЧА

ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ

ОБИЛЬНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ

ПРОВОДИТЬ  
БЛАЖИЗННУЮ  
УБОРКУ

ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ

\* Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок в рамках Минздрава России от 21.03.2014 № 127/н (ред. от 06.20.16) и Об утверждении календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемиологическому показателю.