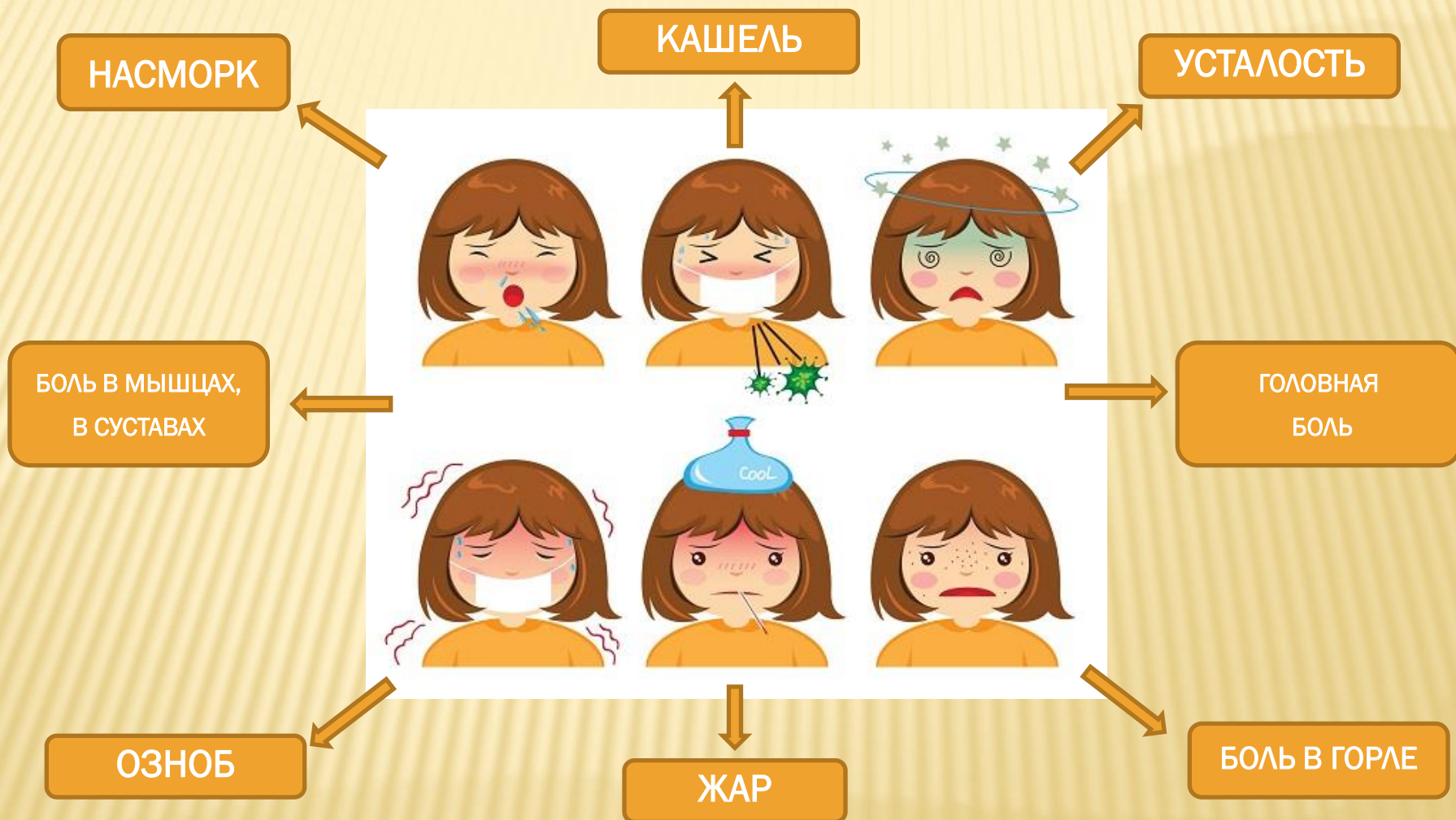




ОРВИ И ГРИПП

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



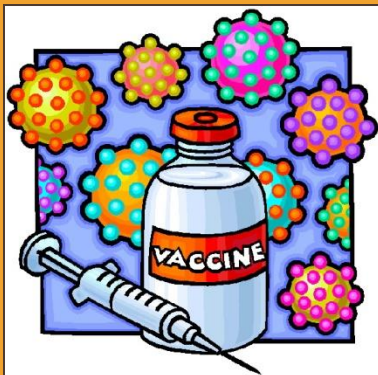
Одеваться по погоде и избегать неблагоприятных погодных условий

*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

