

Как защититься от гриппа



Способы защиты

- ✓ Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета
- ✓ Мой руки после кашля, высмаркивания
- ✓ Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель
- ✓ Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- ✓ Занимайся физкультурой, высытайся
- ✓ Следи за тем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух
- ✓ Реже посещай места скопления людей во время эпидемии
- ✓ Используй медицинскую маску, находясь рядом с заболевшим
- ✓ Избегай контактов с заболевшими

Сделать прививку!

Прививка – это наиболее эффективное средство

Прививка делается заранее

Чтобы не заболеть зимой, прививку нужно сделать осенью

с сентября по ноябрь

Заболев:

- ✓ Оставайся дома
Иначе, ты можешь заразить окружающих или болезнь будет длиться дольше

ФБУЗ

«Центр гигиенического образования населения»

Роспотребнадзора

Адрес: 121099, г. Москва, 1-й Смоленский переулочек, дом 9, стр.1

Тел.: 8 (499) 241-86-28



ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ ГРИППА

Вирусы есть везде



Они настолько малы, что мы не сможем их увидеть без микроскопа

Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с капельками слюны

Здоровый человек, вдыхая вирусы, заражается

Как еще можно заразиться гриппом?

Прикоснувшись к любой твердой поверхности (стол, стул, дверная ручка, телефон, игрушка, на которых остались вирусы):



Трогая лицо грязными руками.
На грязных руках очень много микробов

Вирусы могут оставаться живыми более 2 часов на любых поверхностях!

Симптомы:

- ✓ Высокая температура
- ✓ Головная боль, усталость
- ✓ Ломота в теле



- ✓ Заложенность носа или насморк, першение в горле
- ✓ Покраснение глаз