






## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

-  ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА
-  ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
-  ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ  
ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
-  ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ (ЧАЙ,  
КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ БРУСНИЧНЫЙ МОРС,  
ЩЕЛОЧНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ)
-  СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

# ОПАСНО! ГРИПП

ГОСУД. МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ  
"ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"

[www.profilaktica51.ru](http://www.profilaktica51.ru) | [vk.com/profilaktica51](https://vk.com/profilaktica51)

## **СИМПТОМЫ:**



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ**



**СЛАБОСТЬ**



**ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ,  
ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ**

## **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:**

- **ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ**
- **СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ**
- **НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)**
- **РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)**
- **ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ И УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**
- **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)**
- **ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**
- **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА**
- **ЕЖЕГОДНО ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА**