

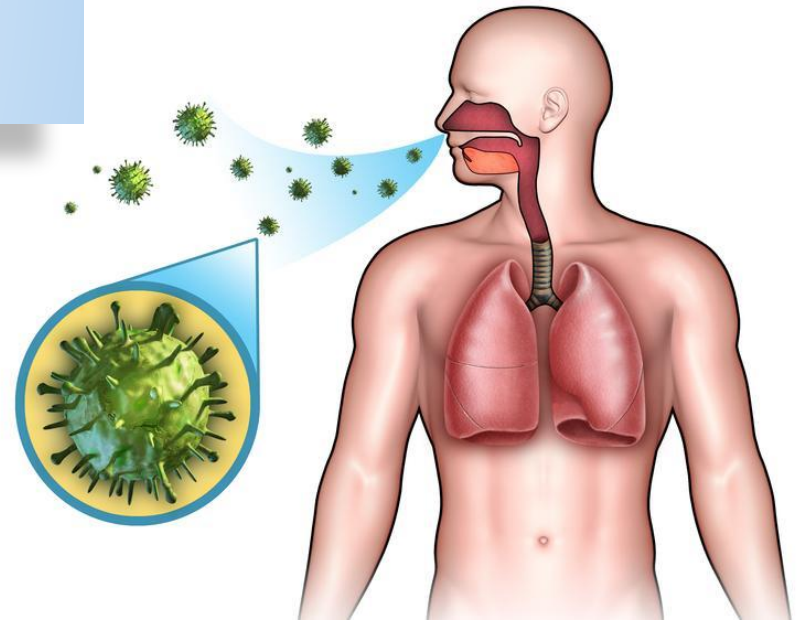
# Профилактика гриппа и ОРВИ



Вирусы гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести.

### **ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ЗАБОЛЕВАНИЮ:**

- ✓ пожилые люди,
- ✓ маленькие дети,
- ✓ беременные женщины;
- ✓ люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями);
- ✓ люди с ослабленным иммунитетом.



# КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА?

высокая температура тела (97%)

кашель (94%)

насморк (59%)

боль в горле (50%)

головная боль (47%)

учащенное дыхание (41%)

боли в мышцах (35%)

тошнота, рвота (18%),

диарея (12%)

конъюнктивит (9%)



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА?

### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

