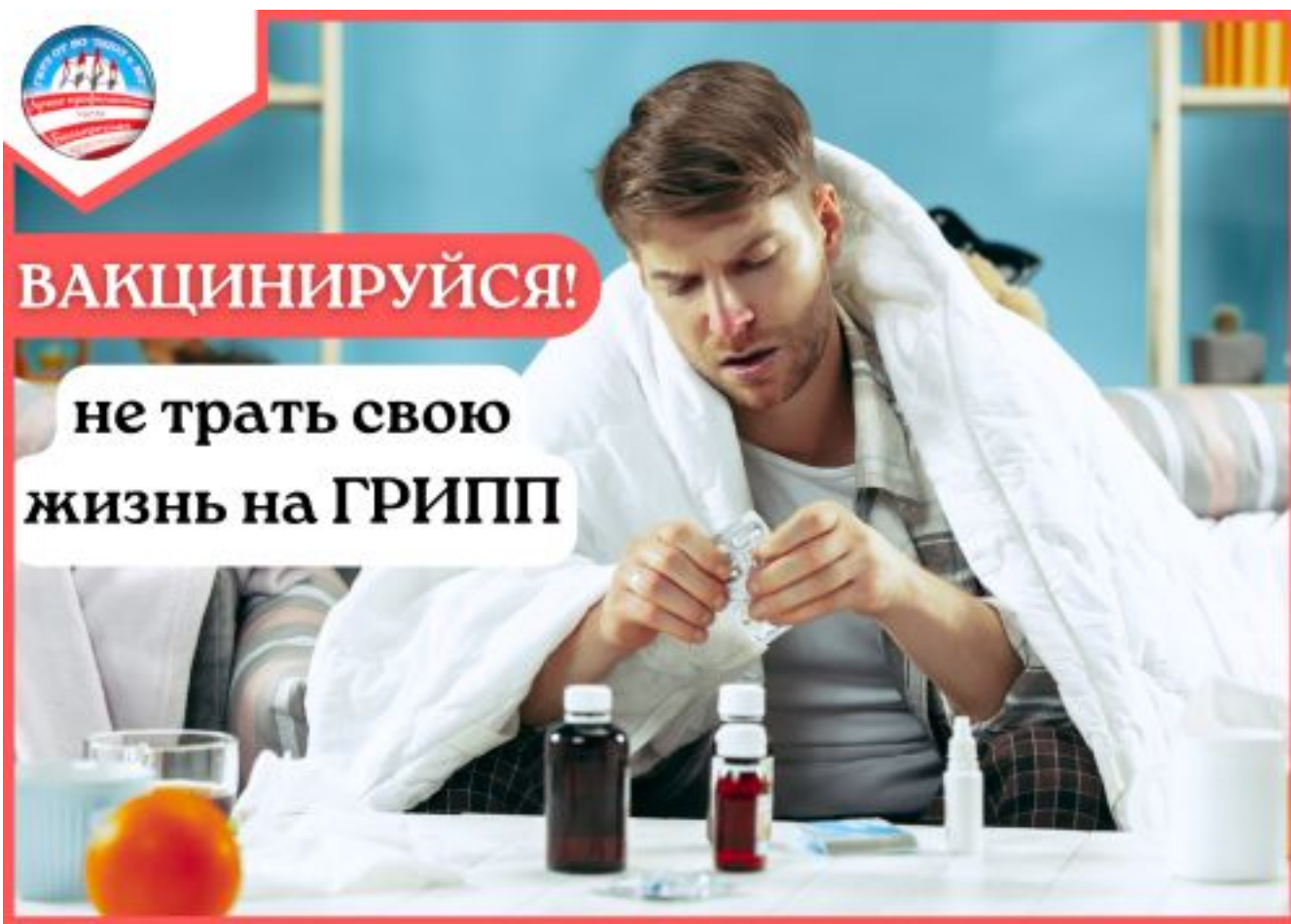




Вакцинация –
лучшая защита
от гриппа









Вакцинация –
лучший способ
защиты от ГРИППА

ВАКЦИНИРУЙСЯ!





САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ГРИППА - ВАКЦИНАЦИЯ!



ДАЖЕ ЕСЛИ
ЗАБОЛЕЕТЕ, БУДУЧИ ПРИВИТЫМ, ПЕРЕНЕСЁТЕ ГРИПП

В ЛЁГКОЙ ФОРМЕ И БЕЗ
ОСЛОЖНЕНИЙ.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ПОМОГИТЕ ВАШИМ ДЕТЯМ И ШКОЛЕ:

ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ О ПРИВИВКЕ, КОТОРУЮ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВСЕМ, НЕ
ИМЕЮЩИМ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ, В ШКОЛЬНОМ
МЕДКАБИНЕТЕ!

НАПИШИТЕ О НЕСОГЛАСИИ С ПРИЛОЖЕНИЕМ МЕДСПРАКИ ОБ ОТВОДЕ
(ИЛИ ЕЁ КОПИИ)

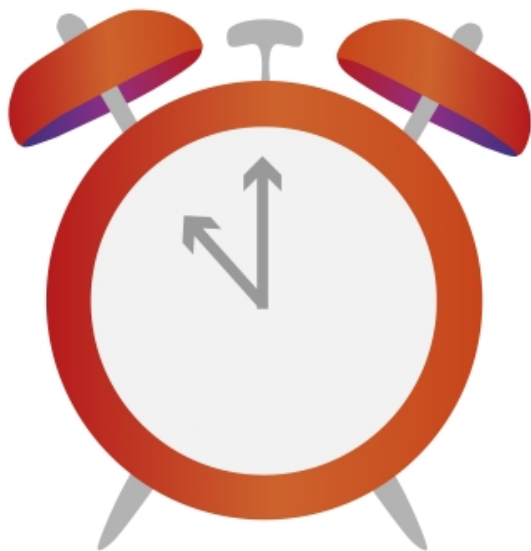
С УВАЖЕНИЕМ, АДМИНИСТРАЦИЯ.

ПРАВИЛЬНЫМ СПОСОБОМ ЗАЩИТЫ ОТ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

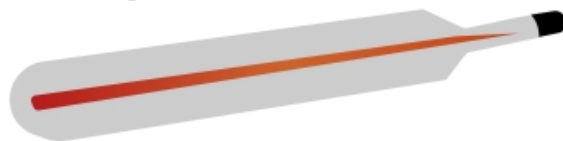
#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

cgon.rosпотребнадзор.ru



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



cgon.rospotrebnadzor.ru

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

cgon.rospotrebnadzor.ru



cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!



cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС

cgon.rosпотребнадzor.ru

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции. При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.



ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу



СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно



КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу



КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую



УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования



ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

egon.rospotrebnadzor.ru