

Роспотребнадзор по Калининградской области информируют граждан о необходимости соблюдать меры по предупреждению распространения гриппа и ОРВИ.

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ

- ЖАР, ОЗНОБ
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ ИЛИ ПЕРШИЕНИЕ В ГОРЛЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА
- УСТАЛОСТЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ

ВАЖНО

- САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО
- ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖЕН ВРАЧ
- ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38-39° ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ
- КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОЖАХ – ЭТО МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

Берегите себя и своих близких!

Ваш Роспотребнадзор

ГРИПП ЗАРАЗЕН

Illustration showing five people wearing face masks. The first, second, fourth, and fifth are marked with a red 'X', indicating incorrect ways to wear a mask. The third person is marked with a green checkmark, indicating the correct way to wear a mask.

НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор

Твое здоровье - В ТВОИХ РУКАХ!

- Сделайте прививку от гриппа
- Регулярно мойте руки
- Ведите здоровый образ жизни
- Используйте маски
- Ограничьте пребывание в местах скопления людей
- Избегайте контактов с заболевшими

Ваш Роспотребнадзор

100 лет
Поговорим о чистоте



**«Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!»**
К. И. Чуковский



**«Будь аккуратен, забудь лень,
Чисть зубы каждый день!»**
В. В. Маяковский



**«В нашей в школе есть закон:
Вход неряхам воспрещен.»**
С. Я. Маршак



**«Чистота – залог здоровья».
Вот почему всегда здоров я.**

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ
Грязные руки грозят бедой.
Чтоб хворь тебя не скосила,
Будь аккуратен:
Перед едой мой руки мылом.



В. В. Маяковский
Твой Роспотребнадзор

100 лет
ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



ПРАВИЛО 1
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

ПРАВИЛО 2
ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ
Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

ПРАВИЛО 3
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.

ПРАВИЛО 4
СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ПРАВИЛО 5
ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?
Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.

Ваш Роспотребнадзор

100 лет
СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ
Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.



ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор

