

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



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, ОРВИ и коронавирусной инфекцией?

- прикоснувшись к любой твердой поверхности (стол, стул, дверная ручка, телефон, игрушка, на которых остались вирусы);



- трогая лицо (глаза, рот, нос) грязными руками. На грязных руках очень много микробов и вирусов.

**Вирусы могут оставаться длительное время на любых поверхностях!**

### Симптомы:

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

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



## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



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, ОРВИ и коронавирусной инфекцией?

- прикоснувшись к любой твердой поверхности (стол, стул, дверная ручка, телефон, игрушка, на которых остались вирусы);



- трогая лицо (глаза, рот, нос) грязными руками. На грязных руках очень много микробов и вирусов.

**Вирусы могут оставаться длительное время на любых поверхностях!**

### Симптомы:

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

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



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### 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, высыпайся;
- ✓ Следи за тем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух;
- ✓ Реже посещай места скопления людей во время эпидемии;
- ✓ Используй медицинскую маску в многолюдном месте;
- ✓ Избегай контактов с заболевшими

### Заболел?

**Оставайся дома!**

- ✓ Ты можешь заразить окружающих или болезнь будет длиться дольше!



**Сделай прививку против гриппа!**  
**Прививка - это наиболее эффективное средство.**

Прививка делается заранее.  
Чтобы не заболеть зимой, прививку нужно сделать осенью **с сентября по ноябрь.**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### 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, высыпайся;
- ✓ Следи за тем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух;
- ✓ Реже посещай места скопления людей во время эпидемии;
- ✓ Используй медицинскую маску в многолюдном месте;
- ✓ Избегай контактов с заболевшими

### Заболел?

**Оставайся дома!**

- ✓ Ты можешь заразить окружающих или болезнь будет длиться дольше!



**Сделай прививку против гриппа!**  
**Прививка - это наиболее эффективное средство.**

Прививка делается заранее.  
Чтобы не заболеть зимой, прививку нужно сделать осенью **с сентября по ноябрь.**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ