



# 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,**

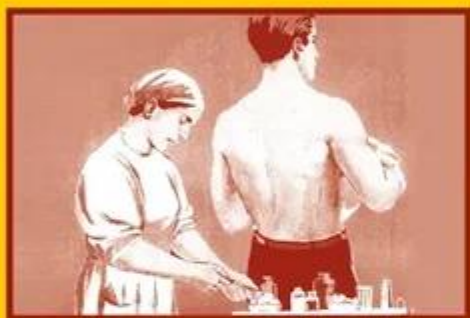
**Будь аккуратен:**

**Перед едой мой руки мылом.**

В. В. Маяковский



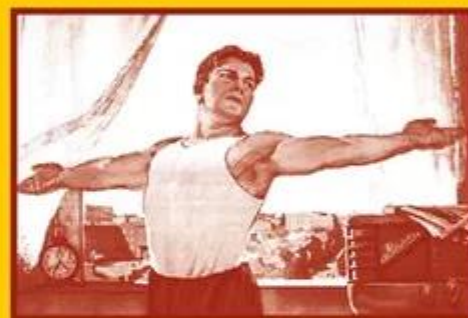
# Твое здоровье - В ТВОИХ РУКАХ!



Сделайте прививку от гриппа



Регулярно мойте руки



Ведите здоровый образ жизни



Используйте маски



Ограничьте пребывание в местах скопления людей



Избегайте контактов с заболевшими



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



## СИМПТОМЫ



ЖАР,  
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ  
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ  
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 НОГАХ – ЭТО  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

*Берегите себя  
и своих близких!*





# ГРИПП ЗАРАЗЕН



## НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
И ОЗНОБ

ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ

ЛОМОТА В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ

БОЛЬ,  
ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ

СУХОЙ  
КАШЕЛЬ

ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА

СВЕТОБОЯЗНЬ

ОБЩЕЕ  
НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА

РЕГУЛЯРНО  
МОЙТЕ РУКИ

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКИ

ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ  
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ

ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА

СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ

РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ