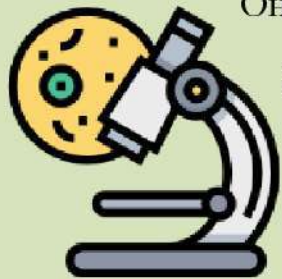


# ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ ГРИППА И ДРУГИХ ВИРУСОВ!

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?

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



Трогая лицо грязными руками.  
На грязных руках очень много микробов

Вирусы могут оставаться живыми более 2 часов 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 и других вирусов?



## 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, находясь рядом с заболевшим
- ✓ Избегай контактов с заболевшими

## Сделать прививку!

**Прививка – это наиболее эффективное средство**

Прививка делается заранее.

Чтобы не заболеть зимой, прививку нужно сделать осенью

**с сентября по ноябрь**

## Заболев:

- ✓ **Оставайся дома**  
**Иначе, ты можешь заразить окружающих или болезнь будет длиться дольше**

ФБУЗ  
«Центр гигиенического образования населения»  
Роспотребнадзора  
Адрес: 121099, г. Москва, 1-й Смоленский переулок, дом 9, стр.1  
Тел.: 8 (499) 241-86-28

