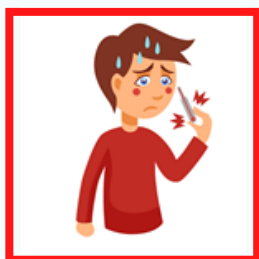


# Внимание ГРИПП!

## Симптомы гриппа



Жар, озноб,  
повышение  
температуры  
до 38-39 С



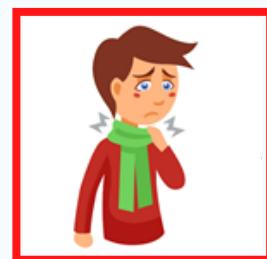
Слабость  
и  
усталость



Насморк  
или  
заложенность  
носа



Головная боль,  
боль в мышцах  
и суставах



Кашель,  
боль в  
горле

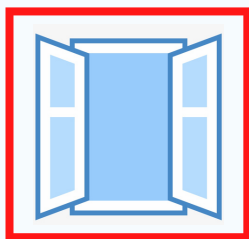
## Если Вы заболели, необходимо:



Вызвать  
врача



Соблюдать  
постельный  
режим



Проветривать  
помещение



Пить много  
теплой  
жидкости

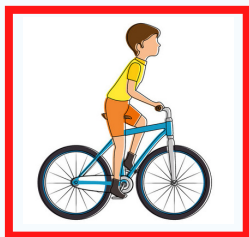


Использовать  
средства  
защиты



Самолечение при гриппе  
НЕДОПУСТИМО!

# Как защитить себя от гриппа?



Ведите  
здоровый  
образ жизни



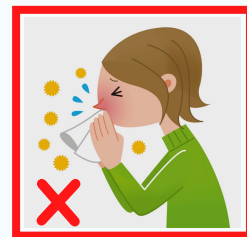
Соблюдайте  
личную  
гигиену



Ешьте лук и  
чеснок, больше  
витаминов и белков



Избегайте  
людных  
мест



Не  
контактируйте  
с больными



**ВАКЦИНАЦИЯ - самое  
эффективное средство  
от гриппа!**



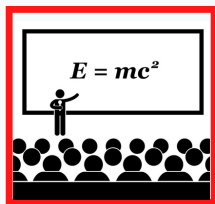
Оптимальное время для прививки: сентябрь, октябрь, ноябрь.

Интервал после вакцинации против COVID-19 - не менее 30 дней

## Вакцинация обязательна для:



Детей  
с 6  
месяцев



Учащихся  
и  
студентов



Беременных



Страдающих  
хроническими  
заболеваниями



Лиц  
старше  
60 лет



Декретиро-  
ванных  
профессий

**Успей сформировать иммунитет  
до начала эпидемии!**



Кузбасский центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики



8 (3842) 442270

ocmp@kuzdrav.ru

ocmp42.ru



zdorov\_kuzbass

vk.com/ocmp42

t.me/prof42

