



# ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

**САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

## ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



ГРИПП  
ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН



БЫСТРО  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



Оптимальное время  
для вакцинации –  
сентябрь – ноябрь.



ВЫЗЫВАЕТ  
СЕРЬЕЗНЫЕ  
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ  
НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ  
ДРУГИХ ОРВИ



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!**

*Ваш Роспотребнадзор*



# ВАКЦИНАЦИЯ СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

## Почему нужна вакцинация от гриппа:



ГРИПП ОЧЕНЬ  
ЗАРАЗЕН



БЫСТРО  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ  
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО  
ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ



ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –  
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Ваш Роспотребнадзор



# ГРИПП ЗАРАЗЕН



**НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!**

*Ваш Роспотребнадзор*



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЗДОРОВЫЕ ГАДЖЕТЫ



СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА  
ГИГИЕНЫ РУК



РЕГУЛЯРНО  
ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН  
АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ  
СРЕДСТВАМИ



ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ  
СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ  
ОТДЕЛЬНО

ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
И ПРИЕМА ПИЩИ  
НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ



### ВНИМАНИЕ!



- ТОЛЬКО 1 ИЗ 10  
ЧЕЛОВЕК ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ ГАДЖЕТЫ**
- КАЖДЫЙ ВТОРОЙ  
ПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕЛЕФОНОМ, КОГДА ГОТОВИТ**
- 8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК  
НЕ РАССТАЮТСЯ С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛЕТЕ**

*Ваш Роспотребнадзор*



# 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.

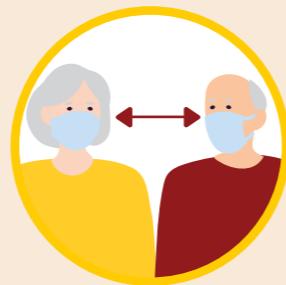
## ПРАВИЛО 3



### 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*



# 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*