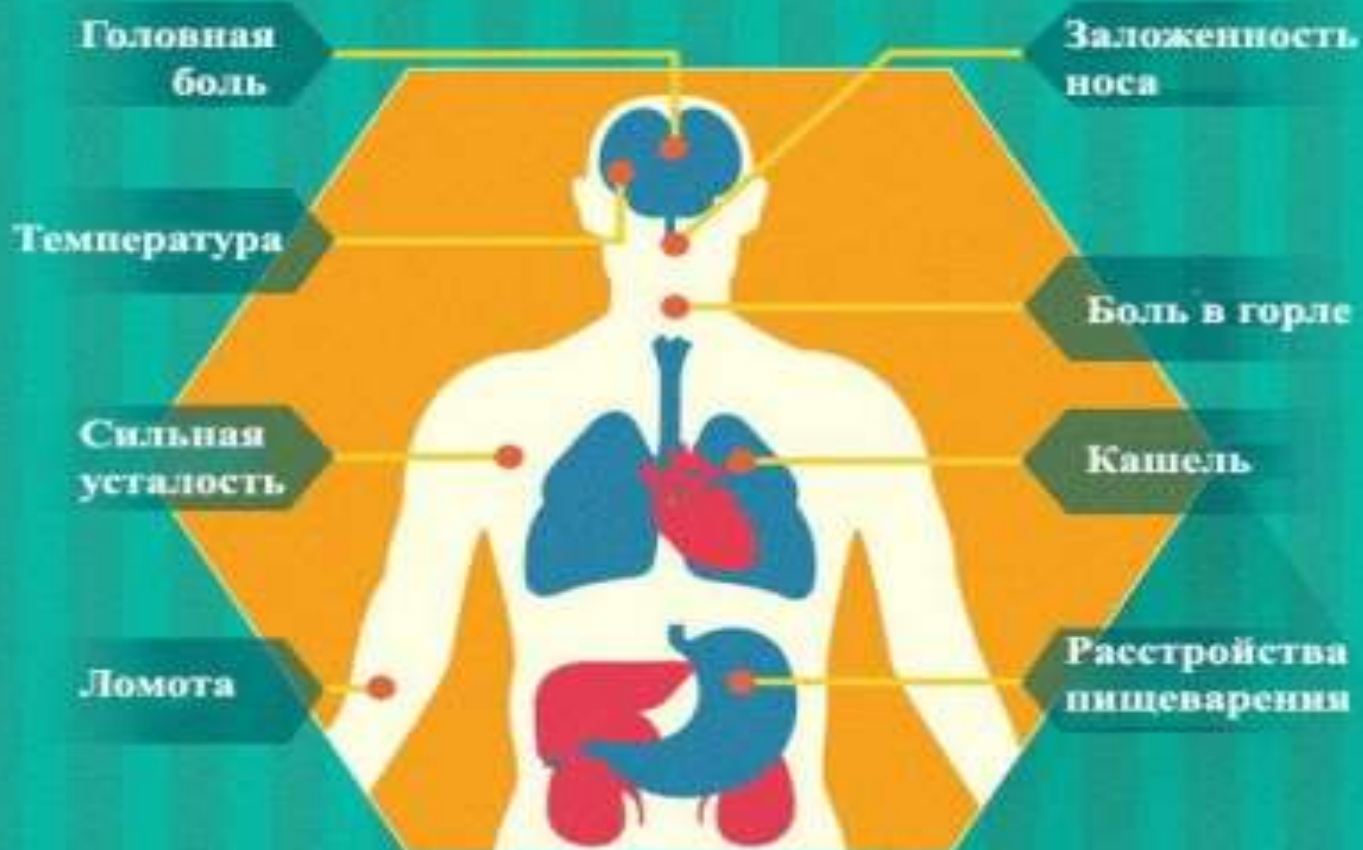


Профилактика гриппа



Симптомы:



Кто в группе риска?

в течение сезонного подъема
заболеваемости гриппом наиболее тяжело
болезнь протекает у следующих групп:



Дети до 2 лет
(особенно до 6
месяцев).



Пожилые люди
(старше 65).



Люди, страдающие
сердечно-сосудистыми
заболеваниями,
астмой, диабетом.



Люди с ослабленным
иммунитетом,
больные раком,
ВИЧ-инфекцией.

**Гриппом может заболеть любой человек,
несмотря на возраст, пол, условия жизни и
состояние здоровья.**

Мойте руки!

1



Смочите руки в
теплой воде.

2



Возьмите мыло.

3



В течение 20 секунд
хорошенько
намывайте руки.

4



Смойте
остатки мыла.

5



Воспользуйтесь
полотенцем.

Ваш персональный план профилактики:



Прививайтесь.



Мойте руки.



Правильно питайтесь.



Занимайтесь физкультурой.



Хорошо высыпайтесь.



Пользуйтесь антисептиком.



Не кашляйте на прохожих.



Регулярно проводите влажную уборку.



Узнайте больше о гриппе и методах его профилактики.