

## С чего начать профилактику гриппа?

Автор: Исполнитель

08.09.2025 15:10 - Обновлено 08.09.2025 15:13

---

Основной профилактической мерой борьбы с гриппом является ВАКЦИНАЦИЯ! Пройти вакцинацию против гриппа можно по месту жительства.

Эпидемиологи Асбестовского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области напоминают о мерах профилактики гриппа и других ОРВИ:

- оставайтесь дома при появлении любых признаков болезни, обращайтесь за медицинской помощью и не занимайтесь самолечением;
- регулярно и тщательно мойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим средством;
- избегайте прикосновений к своему лицу;
- соблюдайте социальную дистанцию в местах скопления людей;
- ведите здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, физическую активность;
- укрепляйте иммунную систему, занимайтесь физкультурой и спортом, чаще находитесь на свежем воздухе;
- соблюдайте принципы здорового питания, употребляйте пищевые продукты, богатые витаминами и минералами;
- одеваться по сезону, не допускайте переохлаждения организма;
- соблюдайте гигиену рук: чаще мойте руки с мылом или используйте средства для обработки рук с антибактериальным компонентом;
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот;
- оставайтесь дома, в случае появления первых симптомов острой респираторной инфекции во избежание распространения заболевания среди окружающих.

# С чего начать профилактику гриппа?

Автор: Исполнитель

08.09.2025 15:10 - Обновлено 08.09.2025 15:13

**ОСТОРОЖНО: ГРИПП!**

**СИМПТОМЫ ГРИППА**

- ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ИЛИ ЛИБО
- ПОВЫШЕННАЯ БОЛЬ В ГОЛОВЕ
- ПОВЫШЕННАЯ БОЛЬ В ОСТАВАХ
- КАШЕЛЬ
- ОСЛОЖНЕНИЕ
- ОСЛОЖНЕНИЕ
- ОСЛОЖНЕНИЕ
- ОСЛОЖНЕНИЕ
- ОСЛОЖНЕНИЕ

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

- СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОТДАЛЕННУЮ ОТ ГРИППА
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ**

- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЯ РАБОТОЙ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ

**Ваш Роспотребнадзор**