



СТОП, ГРИПП!



Не хочешь болеть? Поставь прививку!
Будь готов к сезону заболеваний
гриппом и ОРВИ!
Защити себя уже сейчас!

Ежегодно, более 35% населения
Тюмени проходят вакцинацию
против гриппа, что позволяет
создать коллективную защиту.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ?



Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинация. Для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели.



При общении с людьми у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела) – пользуйтесь маской.



Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки!

Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе.



Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность, закаливание.



Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе.



По возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей

ГРИПП – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи

Что делать, если я думаю, что у меня грипп (вирусная инфекция)?

Если Вы или Ваш ребенок чувствуете недомогание - высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- вызовите врача на дом, оставайтесь дома;
- отдыхайте и пейте много жидкости;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
- когда вокруг вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение инфекции воздушно-капельным путем.



Департамент здравоохранения
Администрации города Тюмени