



(!) группы риска: пожилые, беременные, пациенты с ХНИЗ, группы профессионального риска

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



повышение
температуры
до 38-39°



головная боль,
боль в мышцах
и суставах



слабость,
жар, озноб



боль в горле,
кашель



заложенность
носа

как защитить себя от гриппа



своевременно
вакцинируйтесь

поставить вакцину
против гриппа вы можете
в медицинском учреждении
по месту прикрепления
или в пунктах вакцинации



соблюдайте
личную гигиену,
чаще мойте руки



регулярно проводите
влажную уборку
и проветривайте
помещение



избегайте контактов
с больными людьми,
носите защитные маски



ведите
здоровый
образ жизни