

**ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И  
ЛЕЧЕНИЮ СЕЗОННОГО ГРИППА,  
COVID-19, РС-ИНФЕКЦИИ И  
ДРУГИХ ОСТРЫХ  
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ  
ИНФЕКЦИЙ**



# СИМПТОМЫ ГРИППА А

- высокая температура
- кашель
- боли в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- слабость
- потеря аппетита
- также отмечаются диарея и рвота



# ВАС ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха
- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости
- ломота в теле
- внезапное головокружение
- спутанность сознания
- сильная или устойчивая рвота



**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ДАННЫХ  
ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ  
СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО  
ОБРАТИТЬСЯ ЗА  
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**



# ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА, COVID-19, РС-ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ ИМЕЮТ

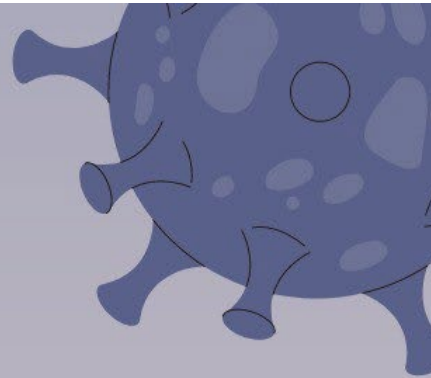
- беременные женщины
- лица 65 лет и старше
- дети до 5 лет
- люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями
- лица со сниженным иммунитетом



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда чихаете или кашляете
- Часто мойте руки водой с мылом
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту
- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми
- Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств





**ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО  
ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ  
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ СИТУАЦИЙ,  
КОГДА НЕОБХОДИМО СРОЧНО  
ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ  
ПОМОЩЬЮ**

