

# 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 намыльте руки.

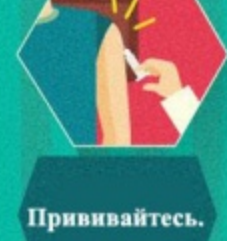


4  
Смойте остатки мыла.



5  
Воспользуйтесь полотенцем.

## Ваш персональный план профилактики:



Прививайтесь.



Мойте руки.



Правильно питайтесь.



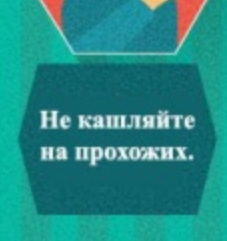
Занимайтесь физкультурой.



Хорошо высыпайтесь.



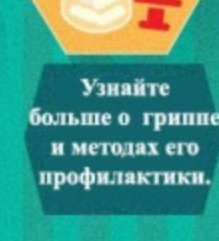
Пользуйтесь антисептиком.



Не кашляйте на прохожих.



Регулярно проводите влажную уборку.



Узнайте больше о гриппе и методах его профилактики.