

# Что делать, если вы заболели?

**Соблюдайте постельный режим**



**Не занимайтесь самолечением**



**Используйте салфетки при кашле и чихании**



## Вызовите врача



**Пейте больше жидкости**



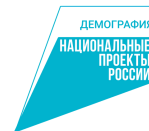
**Регулярно проветривайте помещение**



Министерство  
здравоохранения  
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



## Профилактика гриппа, ОРВИ и COVID-19

*«Сознание своей болезни и готовность  
лечиться - уже начало исцеления»*

**Мигель де Сервантес**

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77  
e-mail: kvlimp\_77@mail.ru  
Сайт: medprof-30.ru

## Симптомы ОРВИ

Резкий подъем температуры тела (при легкой форме не достигает 38 С)

Головная боль

Изменение слизистых

Ломота в мышцах и суставах

Боль, першение в горле

Сухой кашель

Общее недомогание, слабость

**Также могут отмечаться:**

Потеря аппетита

Повышенное потоотделение

## Симптомы гриппа

Резкий подъем температуры тела и озноб

Головная боль

Ломота в мышцах и суставах

Боль, першение в горле

Сухой кашель

Общее недомогание, слабость

Желудочно-кишечные

расстройства

Светобоязнь

## Симптомы COVID-19

Повышение температуры тела до 37-39 С

Кашель – сухой или с небольшим количеством мокроты

Одышка

Утомляемость

Ощущение заложенности в грудной клетке

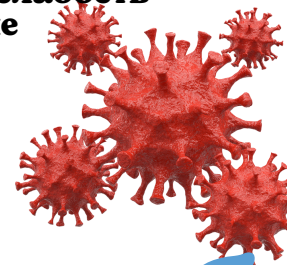
**Также могут отмечаться:**

Боль в горле

Насморк

Снижение обоняния и вкуса

Признаки конъюнктивита



# Профилактика заболеваний

**Ведите здоровый образ жизни**



**Регулярно мойте руки**



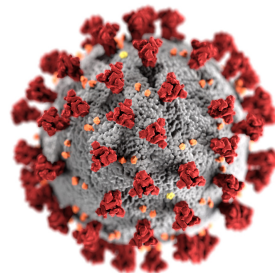
**Используйте средства личной защиты**



**Избегайте контакт с заболевшим**



**Ограничьте пребывание в местах скопления людей**



**Сделайте прививку от гриппа и COVID-19**

