

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48

часов

проходит от заражения до появления первых симптомов.



ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



не здоровайтесь за руку



высыпайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь



избегайте мест скопления людей



У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель



как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку

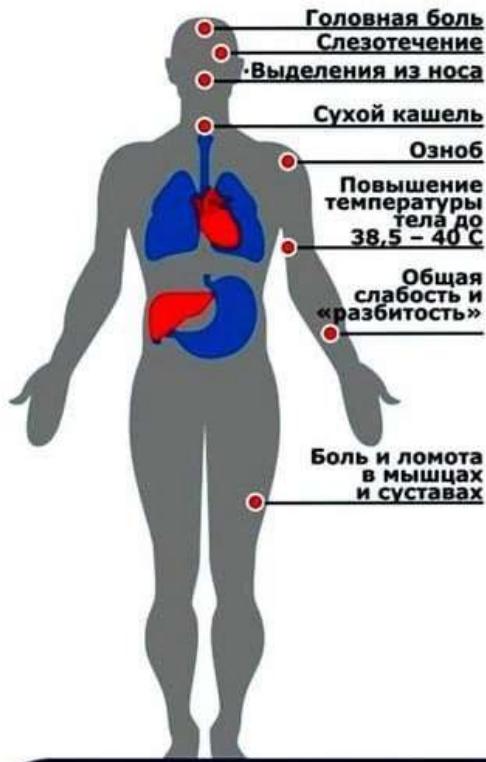


не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:

- Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)
- При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской
- Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки
- Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание
- Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений
- При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок
- ВАКЦИНАЦИЯ.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций
- Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

