

Симптомы:

- ✓ температура 37,5 - 40° С;
- ✓ головная боль;
- ✓ боль в мышцах, суставах;
- ✓ озноб;
- ✓ кашель;
- ✓ насморк или заложенный нос;
- ✓ боль (першение) в горле.

Помните!
Осторожно: Грпп!



Что делать при симптомах заболевания?

- ✓ Оставайтесь дома!
- ✓ Вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
- ✓ Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
- ✓ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно при гриппе!

- ✓ не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- ✓ своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики?

- ✓ Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа - ежегодная вакцинация против гриппа.
- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- ✓ Не посещайте места массовых скоплений людей.
- ✓ Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
- ✓ Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
- ✓ Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
- ✓ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- ✓ Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
- ✓ Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин «С» (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
- ✓ В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Будьте здоровы!

