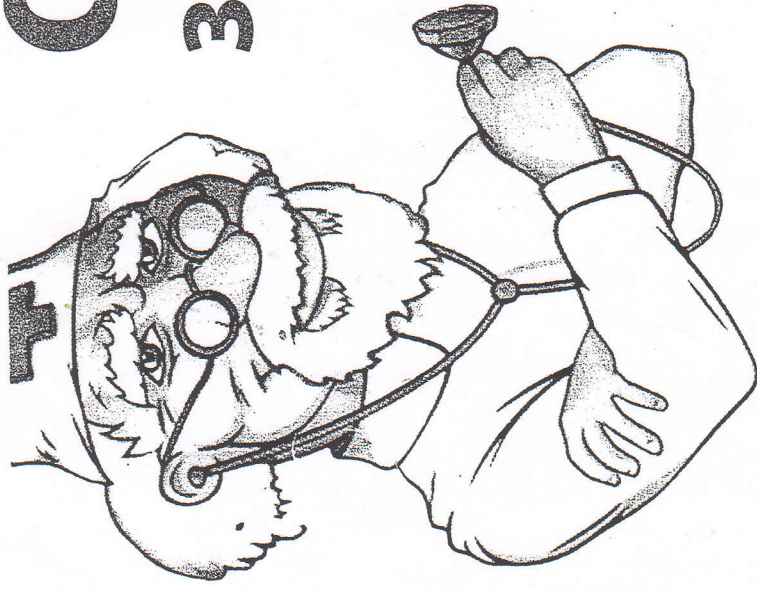


Осторожно! Грипп!

Защити себя и своих близких!



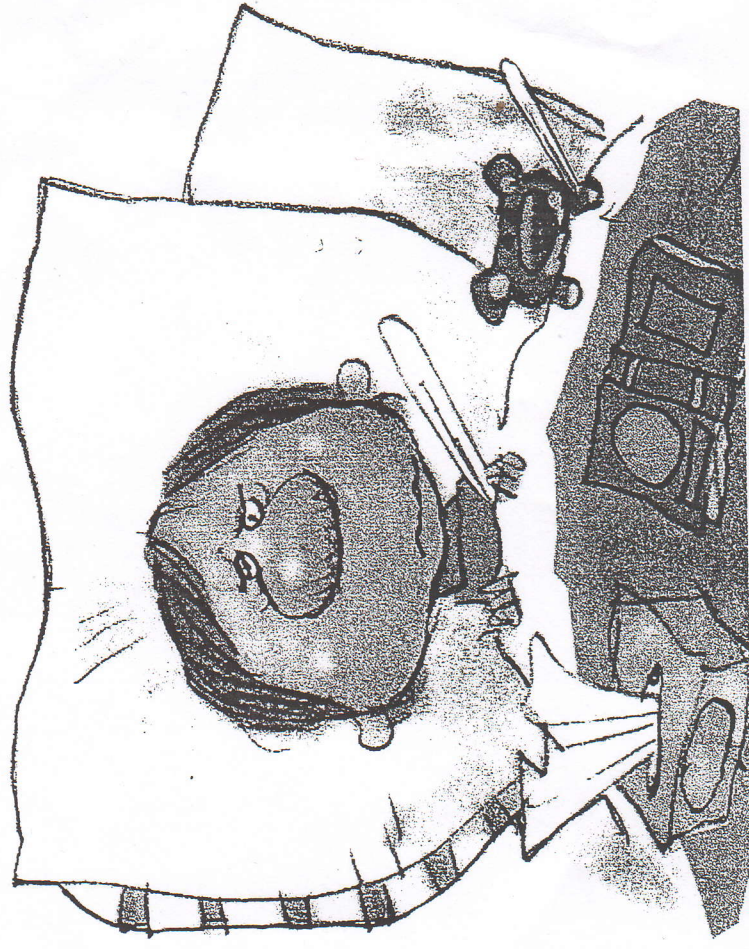
Грипп – острое вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи.

Первые симптомы гриппа

Высокая температура, озноб, першение в горле, кашель, головная боль, мышечная боль и боль в суставах.

Если Вы почувствовали себя нездоровым

1. Оставайтесь дома, не выходите на работу, в школу и другие общественные места.
2. Немедленно обратитесь к врачу для назначения лечения и наблюдения - при гриппе высок риск развития опасных осложнений со стороны различных органов и систем (гайморит, отит, бронхит, пневмония, миокардит, нефрит и т.д.).
3. Находитесь в постели и пейте больше жидкости (морсы, соки, травяные чаи с мёдом и имбирем).



4. Принимайте витамин С (свежевыжатые соки из цитрусовых, клюквенные морсы, лимоны).

5. Тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания.

6. Пользуйтесь индивидуальными полотенцами, платками (лучше одноразовыми) и посудой, находитесь, по возможности, в отдельной комнате.

7. Сообщите близким и друзьям о своей болезни и избегайте прямого контакта с ними.

Как не заболеть гриппом:

- сделайте сезонную прививку от гриппа себе и своим детям;

- избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания;

- при вынужденном контакте с больным пользуйтесь одноразовой маской;

- применяйте средства профилактики гриппа, рекомендуемые медицинскими работниками;

- в период эпидемического подъёма не посещайте места массового скопления людей;

- придерживайтесь принципов здорового образа жизни: откажитесь от вредных привычек, повышайте двигательную активность, закаливайтесь, употребляйте пищу, богатую витаминами.



Будь здоров