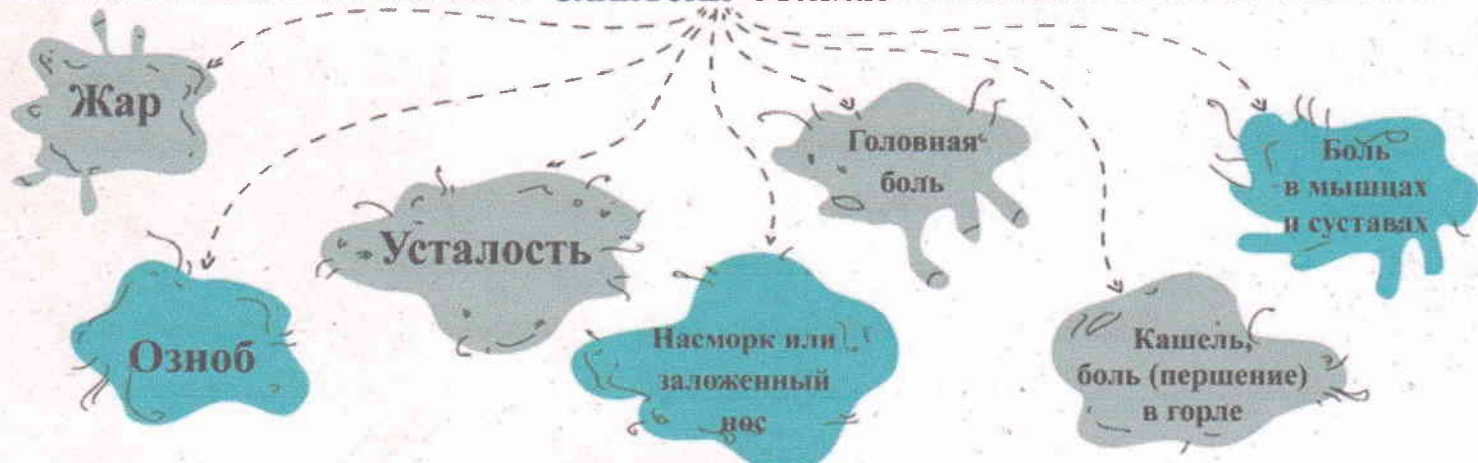


ГРИПП!!!

СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп - это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38-39 °C

вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа - прививка

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), и блюда с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и в общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

Регулярно проверять температуру, где находится больной

При уходе за больным гриппом использовать маску (марлевую повязку)