

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

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ



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.

