

# 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

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости\*



- По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев
- Регулярно проветривать помещение, где находится больной
- При уходе за больным гриппом использовать маску (марлевую повязку)

### 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 блюдо с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Реже бывать в местах скопления людей и в общественном транспорте
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

\* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды.