Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

***Грипп** – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус*

СИМПТОМЫ ГРИППА

- Жар
- Усталость
- Головная боль
- Боль в мышцах и суставах
- Озноб
- Насморк или заложенный нос
- Кашель, боль (першение) в горле

ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО! *Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение*

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С *вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!*

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ! *Это может привести к тяжелейшим ослоднениям*

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- *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**