

Осторожно, ГРИПП!



СИМПТОМЫ ГРИППА



Повышение температуры до 38-39°С



Жар, озноб



Боль в горле, кашель



Головная боль, боль в мышцах и суставах



Усталость



Заложенность носа

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?



Наиболее эффективное средство от гриппа - **вакцинация!**



Включите в рацион питания **продукты, содержащие белок и витамин С, лук и чеснок**



Соблюдайте **личную гигиену**



Регулярно делайте **влажную уборку и проветривайте помещение**



Избегайте **мест массового скопления людей, используйте медицинскую маску и меняйте её каждые 2 часа**



Ведите **здоровый образ жизни**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?



- По возможности изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить ему постельный режим
- При уходе за больным использовать медицинскую маску
- По назначению врача начать прием профилактических противовирусных препаратов
- Регулярно проветривать помещение



Самолечение при ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу!