

ГРИПП

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь

Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим ближе, чем на 1м

Оставайся дома, не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



Первые признаки гриппа:

- ✓ повышение температуры до 38⁰ и выше;
- ✓ ломота в мышцах и костях;
- ✓ головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части;
- ✓ слабость, быстрая утомляемость;
- ✓ чихание и сухой кашель;
- ✓ покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь;
- ✓ может появиться тошнота, рвота.



Вакцинация - это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.



Грипп — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Профилактические меры во время эпидемии:

- ✓ смазывайте слизистую носа противовирусными мазями (например, оксолиновой);
- ✓ носите медицинскую маску, у каждого их должно быть как минимум три, чтобы менять через 2 часа, маски надо стирать и проглаживать с двух сторон;
- ✓ проветривайте помещение не менее двух раз в день;
- ✓ употребляйте витамины, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином С (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец).

