

# 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

## ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

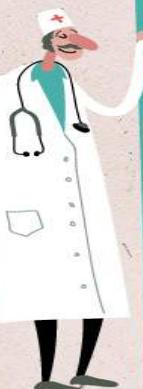
- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости\*



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

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка\*



- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клубника, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Тщательно мыть руки с мылом
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещение, в котором находитесь
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

\* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта.

