

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов
проходит от заражения до появления первых симптомов.

У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



не здоровайтесь за руку



высылайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь



избегайте мест скопления людей



ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ



как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



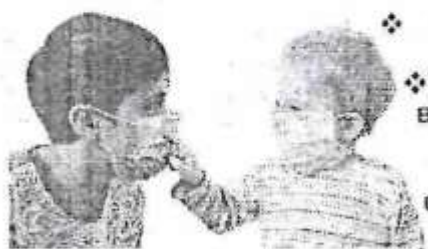
не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



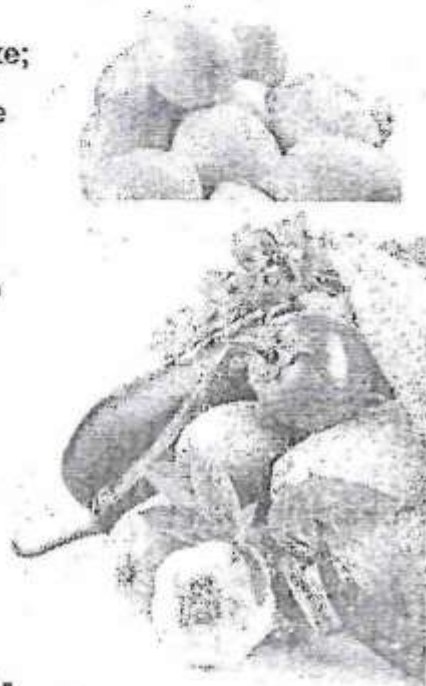
Грипп рядом!



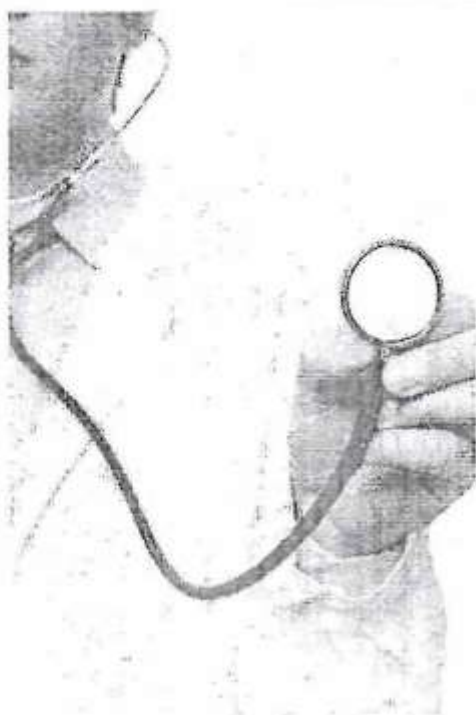
Чтобы не заболеть:



- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
 - ❖ Одевайтесь по сезону;
 - ❖ Избегайте переохлаждения;
 - ❖ Проветривайте помещения;
 - ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:
лимон, капуста,
лук, чеснок, хрен,
сок облепихи, отвар шиповника.
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма поливитаминами.



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:



- *Самолечение при гриппе опасно!*
- *Срочно вызвать врача на дом!*
- *До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!*
- *Постельный режим обязателен!*
- *Ношение масок в семье, где есть больной гриппом – обязательно!*
- *Пейте много теплой жидкости: щелочные минеральные воды, соки, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой, калиной!*
- *Необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений!*