

## Всё важное о гриппе

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

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

### ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

-  не здоровайтесь за руку
-  высыпайтесь
-  держитесь подальше от кашляющих и чихающих
-  принимайте витаминны и рыбий жир
-  полноценно питайтесь
-  избегайте мест скопления людей

### 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

### 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.





## ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

### СИМПТОМЫ ГРИППА

<ul style="list-style-type: none"> <li> РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ</li> <li> ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ</li> <li> СУХОЙ КАШЕЛЬ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> ГОЛОВНАЯ БОЛЬ</li> <li> ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ</li> <li> СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА</li> </ul>
---	---

### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

<ul style="list-style-type: none"> <li> СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ</li> <li> ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</li> <li> ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ</li> <li> ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ</li> <li> РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ</li> </ul>
---	---

### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

-  ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
-  НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
-  НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!
-  ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
-  УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)
-  РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ

