

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп опасен своими осложнениями, особенно развитием пневмонии.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ГРИППА.

При заражении любыми типами вируса гриппа наблюдаются схожие симптомы: резкое повышение температуры до 38-40 градусов, головная боль, насморк, боль в горле, возможна рвота, слезотечение и боли в суставах. Грипп опасен своими осложнениями, особенно развитием пневмонии.

Как избежать заражения?

- Своевременно делайте прививку от гриппа.
- Избегайте мест скопления людей.
- По возможности сократите поездки на общественном транспорте.
- Носите защитную маску.
- Промывайте носовые ходы мыльной водой.
- Проводите влажную уборку 2 раза в сутки, проветривайте помещение.
- Чаще мойте руки с мылом.
- Принимайте витамины, особенно аскорбиновую кислоту.
- Включайте в рацион фрукты, овощи, лук и чеснок.
- Соблюдайте рациональный режим труда и отдыха.
- Во время прогулок не допускайте переохлаждения.

При появлении первых признаков заболевания:

- Оставайтесь дома.
- Немедленно вызовите врача.
- Не занимайтесь самолечением!

Как защитить себя, если дома больной?

- Используйте маску.
- Выделите больному отдельную посуду.
- Изолируйте заболевшего.
- Соблюдайте правила личной гигиены.

Берегите себя и будьте здоровы!