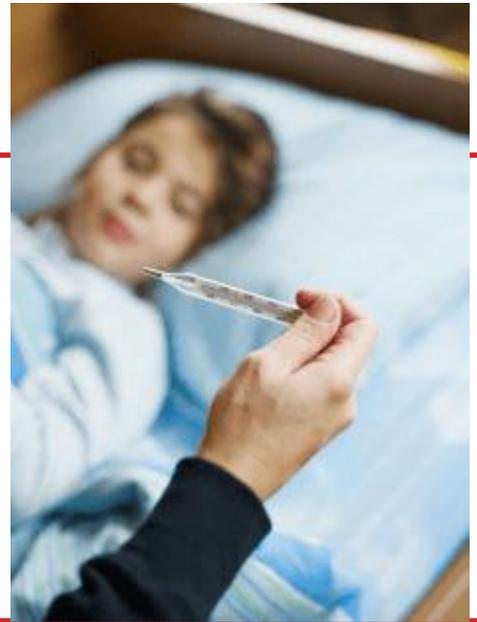


Профилактика гриппа

Симптомы гриппа:

- ❖ Повышение температуры до 39 градусов
- ❖ Боль в суставах и мышцах
- ❖ Першение в горле
- ❖ Головная боль
- ❖ Повышенная потливость
- ❖ Светобоязнь



Что делать при возникновении симптомов гриппа:

- ❖ Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
- ❖ Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
- ❖ При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
- ❖ Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
- ❖ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Профилактика:

- ❖ Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа — ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
- ❖ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
- ❖ Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
- ❖ Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
- ❖ Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа.
- ❖ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- ❖ Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- ❖ Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
- ❖ В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

И помните!

- ❖ не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- ❖ своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.