

ГРИПП

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот
одноразовыми
салфетками, когда
кашляешь или чихаешь

Немедленно
выбрасывай
использованные
салфетки



Регулярно мой руки с
мылом

Если у тебя
симптомы, похожие
на симптомы гриппа,
немедленно обратись
к врачу



Если у тебя симптомы,
похожие на симптомы
гриппа, не
приближайся к другим
ближе, чем на 1м

Оставайся дома, не
ходи на работу, в
школу, не посещай
общественные места



Избегай объятий,
поцелуев и
рукопожатий при
встречах

Не трогай глаза, нос и
рот немытыми руками



Первые признаки гриппа:

- ✓ Повышение температуры до 38⁰ и выше.
- ✓ Ломота в мышцах и костях.
- ✓ Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- ✓ Слабость, быстрая утомляемость.
- ✓ Чихание и сухой кашель.
- ✓ Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
- ✓ Может появиться тошнота, рвота.



Вакцинация

- это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.



Грипп — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.



Профилактические меры во время эпидемии:

- ✓ Смазывайте слизистую носа противовирусными мазями (например, оксолиновой).
- ✓ Носите медицинскую маску, у каждого их должно быть как минимум три, чтобы менять через 2 часа, маски надо стирать и проглаживать с двух сторон.
- ✓ Проветривайте помещение не менее двух раз в день.
- ✓ Употребляйте витамины, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином **С** (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец)