

# 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 38<sup>0</sup> 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)

