



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Грипп: симптомы и профилактика



РОСПОТРЕБНАДЗОР

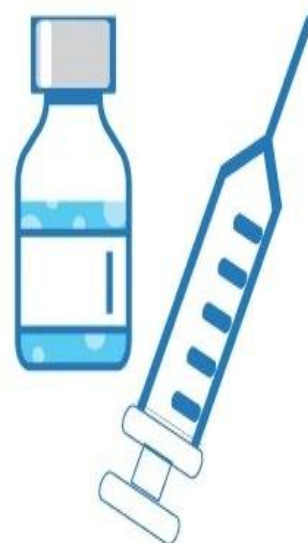
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Грипп — это инфекционное заболевание, его возбудителем является вирус.

Симптомы:

жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа,
кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



Важно!

- Самолечение при гриппе недопустимо.
Поставить диагноз и назначить лечение должен врач.
- При температуре 38–39 градусов вызовите врача на дом.
- Крайне опасно переносить грипп на ногах — это может привести к осложнениям.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



Что делать, если вы заболели:

- оставайтесь дома;
- соблюдайте постельный режим;
- по возможности изолируйтесь в отдельной комнате;
- выполняйте все рекомендации врача;
- при кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком;
- принимайте лекарства вовремя;
- пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды).



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



Если вы ухаживаете за больным:

- регулярно проветривайте помещение, где находится больной;
- надевайте маску.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



Защита от гриппа

- Своевременная вакцинация — самое эффективное средство защиты.
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой.
- Регулярно тщательно мойте руки.
- Промывайте нос.
- Регулярно делайте влажную уборку, проветривайте помещение и увлажняйте воздух.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



Защита от гриппа

- Используйте маски в общественных местах и в транспорте.
- По возможности избегайте массового скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
- Если в семье или коллективе кто-то заболел гриппом, начинайте приём противовирусных препаратов (по назначению врача, с учётом противопоказаний и согласно инструкции).



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



**Поделитесь информацией
с друзьями и близкими!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru