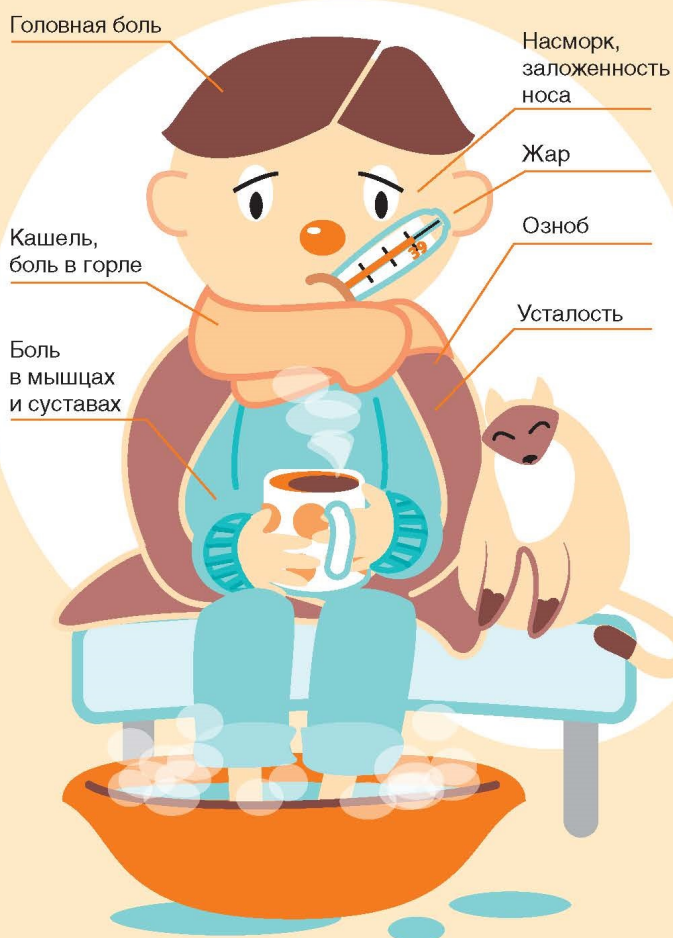




Гриппу – нет!

Симптомы



Профилактика

- ✓ Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ✓ Носите маску в местах скопления людей.
- ✓ Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- ✓ Регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ✓ Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ✓ Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку в помещении.
- ✓ Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюкву, бруснику, лимон и др.), и блюд с добавлением чеснока и лука.
- ✓ По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что делать при первых симптомах?

- ✓ Обратиться к врачу.
При температуре 38–39 °С вызвать участкового врача или бригаду скорой помощи на дом.
- ✓ Соблюдать постельный режим.
- ✓ Обеспечить больному обильное питье: горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.
- ✓ Строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства.
- ✓ Помещение, где находится больной, регулярно проветривать и как можно чаще проводить влажную уборку, желательнее с применением дезинфицирующих средств.