



ОПАСНО! ГРИПП

ГРИПП - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ

- Резкий подъем температуры тела (больше 38⁰)
- Головная боль
- Боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет
- Боль/жжение в горле
- Сухой кашель и затрудненное дыхание
- Желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, понос)
- Слабость
- Ломота в мышцах и суставах

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Вести здоровый образ жизни
- ✓ Регулярно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством
- ✓ Использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле
- ✓ Своевременно вакцинироваться*
- ✓ Избегать контактов с больными
- ✓ Избегать большого скопления людей

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ✓ Оставаться дома и соблюдать постельный режим
- ✓ Не заниматься самолечением, а вызвать врача
- ✓ Использовать средства индивидуальной защиты
- ✓ Проводить влажную уборку
- ✓ Обильное потребление теплой жидкости
- ✓ Проветривать помещение

* Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 №125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).