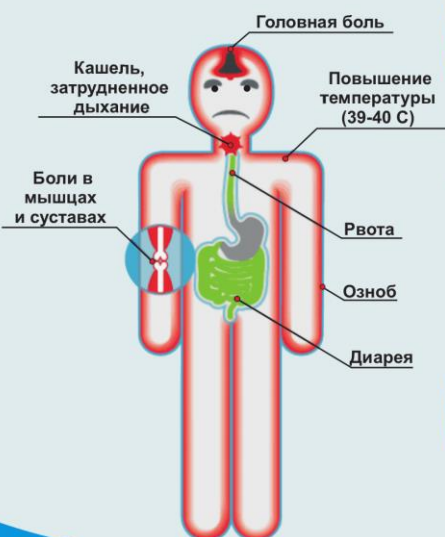




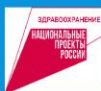
## Симптомы:



## Профилактика:

- Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)
- При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой повязкой
- Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки
- Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание
- Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривать помещение
- При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок
- ВАКЦИНАЦИЯ.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций
- Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА



Служба здоровья



Часто мойте руки с мылом



Держитесь подальше от кашляющих и чихающих



Высыпайтесь, избегайте стрессов



Много гуляйте, но не в людных местах



Часто проветривайте комнату



Делайте влажную уборку



**Чтобы не бояться гриппа зимой, осенью (сентябрь-октябрь) сделайте прививку!**



# Грипп или ОРВИ: 7 отличий

начало болезни:

**Грипп:** всегда острое, болезнь буквально валит с ног | **ОРВИ:** чаще плавное, по нарастающей



## температура:

всегда высокая в первые же сутки, держится 4–5 дней, плохо сбивается

редко поднимается выше 38°C и не держится дольше 2–3 дней



## общее самочувствие:

сильная ломота в теле, озноб, головная боль, низкое давление, рвота

общая слабость, вялость



## кашель:

мучительный, с болью в груди, появляется на 2-е сутки

сухой, слабо выраженный, появляется сразу



## насморк:

может не быть совсем или слабо выраженным

часто основной симптом



## больное горло:

может отсутствовать, или появиться на 2–3 день болезни

один из первых симптомов



## покраснение глаз:

частый и первый симптом

может отсутствовать вовсе



**Служба  
здоровья**

# Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

**6-48** часов  
проходит от заражения до появления первых симптомов.



## ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



не здоровайтесь за руку



высыпайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь



избегайте мест скопления людей



## У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

## ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ



как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



Служба  
здоровья