

ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Симптомы заболевания:



- высокая температура;
- озноб и слабость;
- боль и ломота во всем теле;
- кашель;
- головная боль;
- насморк или заложенность носа.

Основные средства профилактики ГРИППА:

ВАКЦИНАЦИЯ:

комфортный температурный режим помещений;
регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
одежда по погоде;
тщательное и частое мытьё рук с мылом или протирание их дезинфицирующими средствами;
избегание тесных контактов с людьми которые могут быть больными;
избегание пребывания в местах скопления людей.



Здоровый образ жизни:

достаточный сон;
правильное питание;
закаливание;
физическая активность.

Если заболел? Что делать?

Свести к минимуму контакт с другими людьми.
Соблюдать постельный режим.
Обратиться за медицинской помощью.
Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску.
Пить много жидкости (напитки, содержащие витамин "С").

