









## СИМПТОМЫ:






-  РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
-  ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
-  ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
-  БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
-  СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
-  СЛАБОСТЬ
-  ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
-  БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

# ОПАСНО! ГРИПП

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ И УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ЕЖЕГОДНО ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

-  ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА
-  ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
-  ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
-  ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ БРУСНИЧНЫЙ МОРС, ЩЕЛОЧНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ)
-  СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА