

НЕ ВИДЕН! НО ОПАСЕН!



Территория
здоровья

ГРИПП - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ - человек, который болен гриппом

В 95 % СЛУЧАЕВ инфицирование не произойдет, если Вы защищены

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ? 

ГЛАВНОЕ - ПРОФИЛАКТИКА



КАЖДЫЙ ГОД, С СЕНТЯБРЯ ПО НОЯБРЬ, В ПОЛИКЛИНИКАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТАВИТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ, МЕНЯЙТЕ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА



ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЛНОЦЕННО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ, СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ В СУТКИ, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ:

**38°
и выше**



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ, ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ, ОДЫШКА



СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ТОШНОТА



БОЛЕЗНЕННАЯ РЕАКЦИЯ ГЛАЗ НА СВЕТ

ВСЕ-ТАКИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



не занимайтесь самолечением, вызовите врача, строго выполняйте все его рекомендации



оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим



пейте больше жидкости



проветривайте помещение, пользуйтесь на время болезни отдельной посудой и полотенцем

ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ, ЗАДАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛИСТУ НА ПОРТАЛЕ

WWW.TAKZDOROVO-TO.RU

