

18+

## КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ



Грипп – это инфекционное заболевание, передаваемое воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

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

### ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

- Избегайте мест скопления людей
- Не здоровайтесь за руку
- Не контактируйте с больными людьми или надевайте маску
- Полноценно питайтесь
- Спите 8-10 часов в сутки
- Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок, отвар шиповника)
- Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру
- Часто и тщательно мойте руки
- Ежедневно гуляйте на свежем воздухе



### У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ:

### ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ:

 <p><b>резко поднялась температура</b> (до 38-40 градусов)</p>	 <p>как можно чаще <b>проветривайте комнату</b></p>
 <p><b>резко возникли</b> головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах</p>	 <p>ежедневно проводите <b>влажную уборку</b></p>
 <p><b>сильный кашель</b></p>	 <p>не приближайтесь к больному <b>ближе, чем на 1 метр</b>, после общения с ним <b>вымойте руки и промойте нос</b></p>

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ГРИППА ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!  
ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ!**