

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источником инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



Резкий подъем температуры тела



Плывущая боль



Ломота в мышцах и суставах



Боль в горле



Желудочно-кишечные расстройства



Слабость



Боль при движении глаз



Сухой кашель

ПРОФИЛАКТИКА



Вести здоровый образ жизни



Регулярно мыть руки с мылом



Использовать одноразовые салфетки



Своевременно вакцинироваться

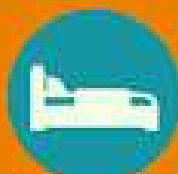


Избегать большого скопления людей



Избегать контактов с больными

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО...



Соблюдать постельный режим



Не заниматься самолечением, вызвать врача



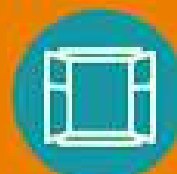
Использовать средства защиты



Обильное потребление теплой жидкости



Проводить влажную уборку



Проветривать помещение