

Памятка населению "Осторожно ГРИПП"

Симптомы:

- температура 37,5 - 40° С;
- головная боль;
- боль в мышцах, суставах;
- озноб;
- кашель;
- насморк или заложенный нос;
- боль (першение) в горле.



Что делать при симптомах заболевания?

- Оставайтесь дома!
- Вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
- Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой

Важно при гриппе!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики гриппа?

- Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа - ежегодная вакцинация против гриппа.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Не посещайте места массовых скоплений людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
- Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
- Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
- Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин «С» (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Будьте здоровы!

