

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов

проходит от заражения до появления первых симптомов.



У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ

резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель



ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

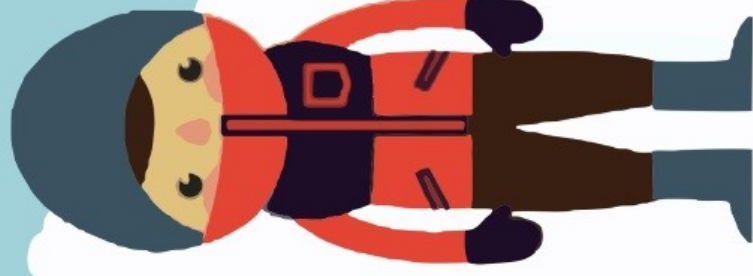
как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

не здоровайтесь за руку



высыпайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь



избегайте мест скопления людей

