

Профилактика гриппа

Профилактика:

- часто и тщательно мойте с мылом руки, лицо, носовые ходы
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми, носите маску
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность
- пейте больше жидкости: соки, минеральная вода, травяные отвары, морсы
- ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С: клюква, лимон, цитрусовые, киви и т.д
- дезинфицируйте поверхности (дверных ручек, столов, телефонов, айпадов и гаджетов и т.п), чаще проветривайте помещения

Что надо делать :

- при первых симптомах оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- немедленно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям
- прилягте и пейте больше жидкости
- не занимайтесь самолечением
- тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания, пользуйтесь одноразовыми салфетками
- выделите отдельную посуду на время болезни



Симптомы:

- повышение температуры тела до 39-40 С
- головные боли
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея