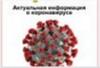




Как защитить себя от вируса? Советует доктор



Что надо знать о коронавирусе



Минздрав. Ориентируйтесь только на официальную информацию из проверенных официальных источников.



«Сад памяти» к юбилею Победы

## Рекомендации по профилактике гриппа

### Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

#### Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

#### Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



#### Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

#### За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

© ТАСС, 2018. Источники: ТАСС, Роспотребнадзор, ВОЗ.

12 февраля 2019

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Подробнее о правилах профилактики

гриппа: [http://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news\\_time/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=11214](http://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=11214)

Нравится 0

35

23

Поделиться

#### Еще по теме:

[На Брянщине продолжается областной этап конкурса «Учитель года России — 2020» →](#)

[Три брата Сысовых храбро воевали, и все вернулись с фронта домой! →](#)

[В сельской школе Суражского района отремонтируют спортивный зал →](#)

[Воля к победе принесла успех брянской рукопашнице в Кубке Дмитрия Донского →](#)

[Граждане на личном приеме у губернатора Брянщины →](#)

#### Картина дня



19 марта 2020, 11:28

[Неразумные траты — прибыль сетевикам](#)

Бакалейные запасы на кухнях наших граждан полнятся с завидным усердием - продуктовой ажиотажа, бьющий все рекорды отсутствия здравого смысла, докатился и до провинции. Люди скупают сахарный песок, соль, макароны, гречку и рис, твердят о пустых полках и предстоящем дефиците... Коллектив редакции, вооружившись камерами отправился по магазинам города. Что мы увидели - читайте в наших постах. →



18 марта 2020, 19:18

[Крымский ЧУДО-МОСТ над бирюзовым простором](#)

**Владимир Григорьевич ЮРКОВ, ветеран труда, член Союза журналистов России, г.Дятьково: →**

17 марта 2020, 21:19

[Брянская губерния информирует](#)

[https://youtu.be/shR8RF5sEhc →](https://youtu.be/shR8RF5sEhc)



17 марта 2020, 21:00

[160 млн рублей — такой будет экономия на кредитах](#)

В 2020 году Брянская область сэкономит более 160 миллионов рублей на обслуживании долговых обязательств по коммерческим кредитам. Эти деньги направят на социально значимые расходы бюджета, об этом сообщили в правительстве региона. →

БРЯНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДУМА

ДЕПАРТАМЕНТ ВНЕШНЕЙ ПОЛИТИКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

75 ПОБЕДА

Правительство Брянской области WWW.BRYANSK.OBL.RU

Опрос «Эффективность деятельности руководителей органов местного самоуправления»

Президент России

СОЮЗ ЖУРНАЛИСТОВ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Официальный электронный портал правовой информации WWW.BRYANSK.OBL.RU

БРЯНСКАЯ ГУБЕРНИЯ

персональные данные детей

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ ВОЕННОЙ ИСТОРИИ России

Стратегические инициативы Президента России

ЭКСТРЕМИЗМ И ПРОПАГАНДА ТЕРРОРИЗМА В ИНТЕРНЕТЕ? СООБЩИТЕ!

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

Нормативные правовые акты в Российской Федерации