



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

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 ажиотажем, 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. →