

ВСЁ ВАЖНОЕ О ГРИППЕ

18+

Грипп передается воздушно-капельным путем и через «грязные руки». 6 - 48 часов проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:



Не здоровайтесь за руку.



Высыпайтесь.



Держитесь подальше от кашляющих и чихающих.



Полноценно питайтесь.



Избегайте мест скопления людей.



Принимайте витамины.

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, промойте нос.

