

# грипп: симптомы и профилактика

## СИМПТОМЫ ГРИППА



Жар,  
озноб



Повышение  
температуры  
до 38-39°C, рвота



Усталость



Насморк или  
заложенный нос



Головная боль,  
боль в мышцах  
и суставах



Боль в горле,  
кашель

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?



Наиболее  
эффективное  
средство от гриппа —  
**прививка!**



Включить в рацион питания  
**продукты с содержанием  
белка, витамина С** (клюква,  
лимон, брусника и т.д.),  
а также лук и чеснок



Соблюдать  
**личную гигиену  
и здоровый образ  
жизни**



Регулярно делать  
**влажную уборку  
и проветривать  
помещение**



Избегать контактов  
с людьми, которые имеют  
признаки заболевания,  
**пользоваться  
медицинской маской  
в общественных местах**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- 1 По возможности  
изолировать больного  
в отдельную комнату  
и обеспечить ему  
постельный режим
- 2 При уходе за больным  
использовать медицинскую  
маску (марлевую повязку)



- 3 По назначению врача  
начать прием  
профилактических  
противовирусных  
препаратов
- 4 Регулярно проветривать  
помещение

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?



**Самолечение при гриппе НЕДОПУСТИМО.**

При обнаружении каких-либо симптомов  
необходимо обратиться к врачу!