



Памятка

«Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

- температура 37,5 – 39°C,
- головная боль,
- боль в мышцах, суставах,
- озноб,
- кашель,
- насморк или заложенный нос,
- боль (першение) в горле.

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

Останьтесь дома, не заражайте окружающих.

Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита,

пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики:

Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа - ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.

Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.

Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

