

Как уберечься от гриппа



Если у вас появились такие симптомы, как:

- головная боль
- кашель, насморк
- повышение температуры
- общая слабость
- озноб

То, необходимо сразу обратиться к врачу!

Своевременное начало лечения, предупреждает развитие осложнений, как: пневмония и бронхит



Профилактика

- не посещать места массового скопления людей
 - при контакте с больными людьми пользоваться марлевой маской
 - соблюдать правила личной гигиены.
- Тщательно и часто мыть руки
- чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений

ПАМЯТКА

по
профилактике
гриппа и ОРВИ



Как уберечь себя и близких от гриппа и ОРВИ

1. Необходимо чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений

2. Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт, кинотеатры и т.п.)

3. Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты и витамины

4. Не забывайте соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки.

5. При контакте с больными людьми пользоваться марлевой маской

6. Если почувствовали недомогание - оставайтесь дома, вызовите врача. Не подвергайте риску заражения окружающих!

