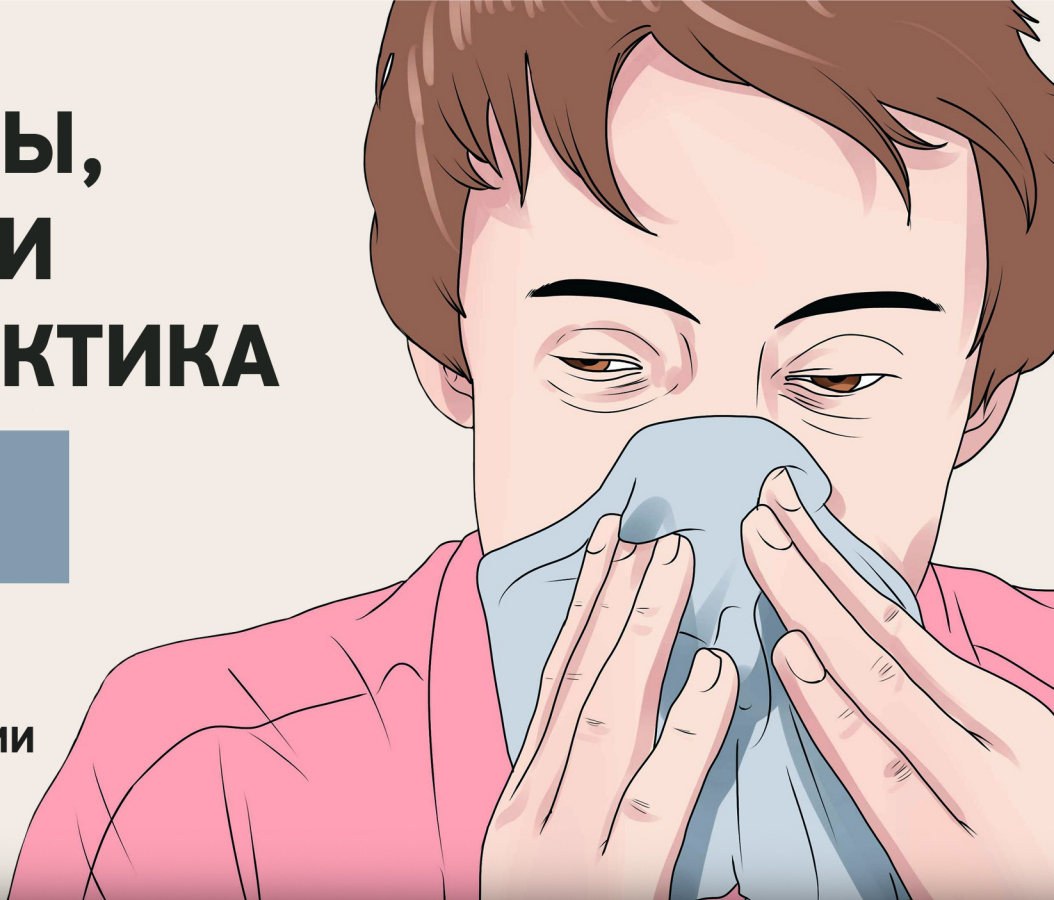


# СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

## ГРИППА

**КАК РАСПОЗНАТЬ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЧТО  
ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ  
ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ**



### ПРОФИЛАКТИКА

- СМАЗЫВАТЬ В НОСУ ОКСОЛИНОВОЙ МАЗЬЮ 2 РАЗА В ДЕНЬ
- ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С КАШЛЯЮЩИМИ И ЧИХАЮЩИМИ
- НОСИТЬ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ
- ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЕТ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ЗДОРОВУЮ ПИЩУ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ПРОТИВ ГРИППА
- ПИТЬ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С

### СИМПТОМЫ

СПУСТЯ 1-5 ДНЕЙ, ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:

- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 39-40 °С
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ
- ОЗНОБ, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ
- МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, БОЛИ В СУСТАВАХ
- РВОТА И ДИАРЕЯ

### УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

- НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОКРУЖАЮЩИМ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К БОЛЬНОМУ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА МЕТР
- ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ
- ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ
- ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ УБОРКУ, ИСПОЛЬЗУЯ МОЮЩИЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

### ЛЕЧЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕЗДОРОВЫМ, ПОЯВИЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ ИЛИ БОЛИ В ГОРЛЕ:

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И НЕ ВЫХОДИТЕ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ ИЛИ ДРУГИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА
- НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
- ОТДЫХАЙТЕ И ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ
- СООБЩИТЕ СЕМЬЕ И ДРУЗЬЯМ О ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ, ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ

**ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ.  
ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИЕ 7-10 ДНЕЙ.  
ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА.**