

# ГРИПП - ОСТРАЯ ВИРУСНАЯ БОЛЕЗНЬ С ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ МЕХАНИЗМОМ

ПЕРЕДАЧИ. ВОЗМОЖНО ТАКЖЕ ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТЫ ДОМАШНЕГО ОБИХОДА, НА КОТОРЫЕ ВИРУС ПОПАДАЕТ ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ ИЛИ ЧИХАНИЯ.



## СИМПТОМЫ

- озноб
- головная боль
- повышение температуры тела до 38-40° C
- боль и ломота в мышцах и суставах
- слабость и разбитость
- сухой кашель и слезотечение
- выделения из носа

## ПРОФИЛАКТИКА



не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



при контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской



соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



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



при чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок



рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, citrusовые

**Вакцинация.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Не занимайтесь самолечением!