

Грипп: симптомы и профилактика

Симптомы гриппа



Озноб, жар



Слабость, недомогание



Повышение температуры до 38-39°C и выше



Боль в горле, кашель сухой, надсадный



Головная боль, боль в мышцах и суставах



Насморк и чихание

Как защитить себя от гриппа?

- Наиболее эффективное средство от гриппа - **вакцинация**
- Включить в рацион питания продукты **с содержанием белка, витамина С** (клюква, лимон, брусника и т.д.), а так же лук и чеснок
- Соблюдать **гигиенические правила** и вести **здоровый образ жизни**
- Регулярно делать **влажную уборку** и **проветривать помещение**
- Избегать контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания. Пользоваться медицинской маской

Что делать, если член вашей семьи заболел гриппом?

1. Обеспечить больному постельный режим и обильное теплое питье
2. При уходе за больным использовать медицинскую маску (марлевую повязку)
3. По назначению врача начать прием противовирусных препаратов
4. Регулярно проветривать помещение

Самолечение при гриппе недопустимо. При обнаружении каких-либо симптомов необходимо обратиться к врачу