

Осторожно, ГРИПП!

Департамент здравоохранения ЯНАО

ГБУЗ ЯНАО

«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

тел.: (3499) 53-32-40, www.yamalcmp.ru



СИМПТОМЫ ГРИППА



Повышение температуры до 38-39°С



Жар, озноб



Боль в горле,
кашель



Головная боль,
боль в мышцах и суставах



Усталость



Заложенность
носа

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?



Наиболее эффективное средство от гриппа - **вакцинация!**



Включите в рацион питания **продукты, содержащие белок и витамин С, лук и чеснок**



Соблюдайте **личную гигиену**



Регулярно делайте **влажную уборку и проветривайте помещение**

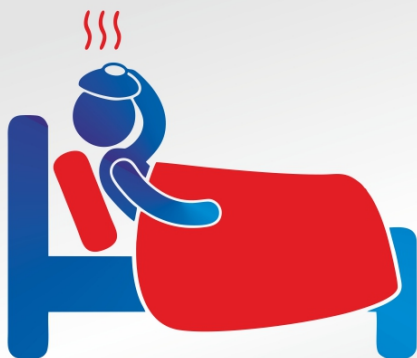


Избегайте **мест массового скопления людей, используйте медицинскую маску и меняйте её каждые 2 часа**



Ведите **здоровый образ жизни**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?



- По возможности **изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить ему постельный режим**
- При уходе за больным **использовать медицинскую маску**
- По назначению врача **начать прием профилактических противовирусных препаратов**
- Регулярно **проветривать помещение**



Самолечение при ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу!