

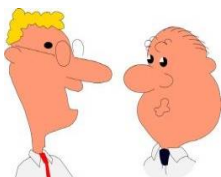
ПАМЯТКА

для населения

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!



Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).



Основной путь передачи гриппа - воздушно-капельный - вирус легко и незаметно передается от человека к человеку при чихании, кашле, разговоре. Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.



Основные признаки болезни:

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

Скрытая угроза!

После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других.



При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Сделайте прививку против гриппа. Это наиболее эффективный метод профилактики.



Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.



Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.



Проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.



Ведите здоровый образ жизни: откажитесь от курения, наркотиков и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.

Будьте всегда здоровы!