

Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

О профилактике гриппа и ОРВИ

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету.

Вакцинация – самое эффективное средство от гриппа.

Как уберечься: мойте руки с мылом; во время эпидемии, пользуйтесь маской в местах скопления людей, избегайте контактов с людьми с признаками болезни; ешьте больше продуктов, содержащих витамин С; ешьте больше блюд с луком и чесноком; используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.



О профилактике гриппа и ОРВИ

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе– повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету.

Вакцинация – самое эффективное средство от гриппа.

Как уберечься: мойте руки с мылом; во время эпидемии, пользуйтесь маской в местах скопления людей, избегайте контактов с людьми с признаками болезни; ешьте больше продуктов, содержащих витамин С; ешьте больше блюд с луком и чесноком; используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

