

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

СИМПТОМЫ ГРИППА

38°

Повышение температуры
до 38-39 градусов



Жар, озноб



Боль в горле,
кашель



Головная боль,
боль в мышцах и суставах



Слабость



Заложенность
носа

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА



Наиболее
эффективное
средство –
вакцинация



Включайте в рацион
лук и чеснок, а также
продукты, содержащие
белок и витамин С



Соблюдайте
личную
гигиену



Регулярно делайте
влажную уборку
и проветривайте
помещение



Используйте медицинскую
маску, меняйте ее
каждые 2 часа



Ведите
здоровый
образ жизни

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ?

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



**САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!
НЕ НАЧИНАЙТЕ ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНО!**



ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

ПОМНИТЕ! Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Особенно внимательными должны быть беременные женщины, дети, пожилые люди, а также непривитые от гриппа.