

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

-  ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА
-  ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
-  ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ
ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
-  ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ (ЧАЙ,
КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ БРУСНИЧНЫЙ МОРС,
ЩЕЛОЧНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ)
-  СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

ОПАСНО! ГРИПП

ГОСУД. МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
"ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"

www.profilaktica51.ru | vk.com/profilaktica51

СИМПТОМЫ:



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ



**СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ,
УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ**



СЛАБОСТЬ



**ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА
(ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ,
ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ**

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- **ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ**
- **СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ**
- **НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)**
- **РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)**
- **ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ И УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**
- **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)**
- **ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**
- **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА**
- **ЕЖЕГОДНО ПРИВАИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА**