



Осторожно: ГРИПП!

Грипп по своей социальной значимости стоит на первом месте среди инфекционных заболеваний. Массовые заболевания гриппом опасны осложнениями, уносящими человеческие жизни. Особенно часты осложнения и летальность вследствие гриппа *у беременных женщин, пожилых, у ослабленных и часто болеющих детей, взрослых с хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, иммунной недостаточностью.*

Грипп победим, если:

- ежегодно получать прививку против гриппа;
- соблюдать личную и общественную гигиену;
- ограничить посещение общественных мест
в эпидемический сезон;
- держать дистанцию в общественных местах не менее 1 метра;
- соблюдать этикет кашля и чихания – прикрывать рот и нос салфеткой
во время кашля и чихания;
- смазывать в эпидемический сезон слизистую носа оксолиновой мазью;
- при уборке помещений применять дезинфицирующие средства;
- употреблять в пищу лук, чеснок, лимон, мед, смородину, малину.



Если Вас беспокоит:

высокая температура?
головная боль?
озноб?
ломота?
кашель?
боль в горле?



Вам необходимо:

- оставаться дома,
- носить маску с ее сменой через 3-4 часа,
- обратиться за медицинской помощью,
- не заниматься самолечением,
- до прихода врача принимать обильное питье, жаропонижающие средства.