

ВСЁ ВАЖНОЕ О ГРИППЕ

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

-  Не здоровайтесь за руку.
-  Держитесь подальше от кашляющих и чихающих.
-  Избегайте мест скопления людей.
-  Высыпайтесь.
-  Полноценно питайтесь.
-  Принимайте витамины.




#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

Грипп передается воздушно-капельным путем и через «грязные руки».




6 - 48

часов проходит от заражения до появления первых симптомов.

У ВАС МОЖЕТ БЫТЬ ГРИПП, ЕСЛИ:

-  Резко поднялась температура (до 38-40 градусов).
-  Резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах.
-  Сильный кашель.

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ:

-  Как можно чаще проветривайте комнату.
-  Ежедневно проводите влажную уборку.
-  Не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки, промойте нос.

