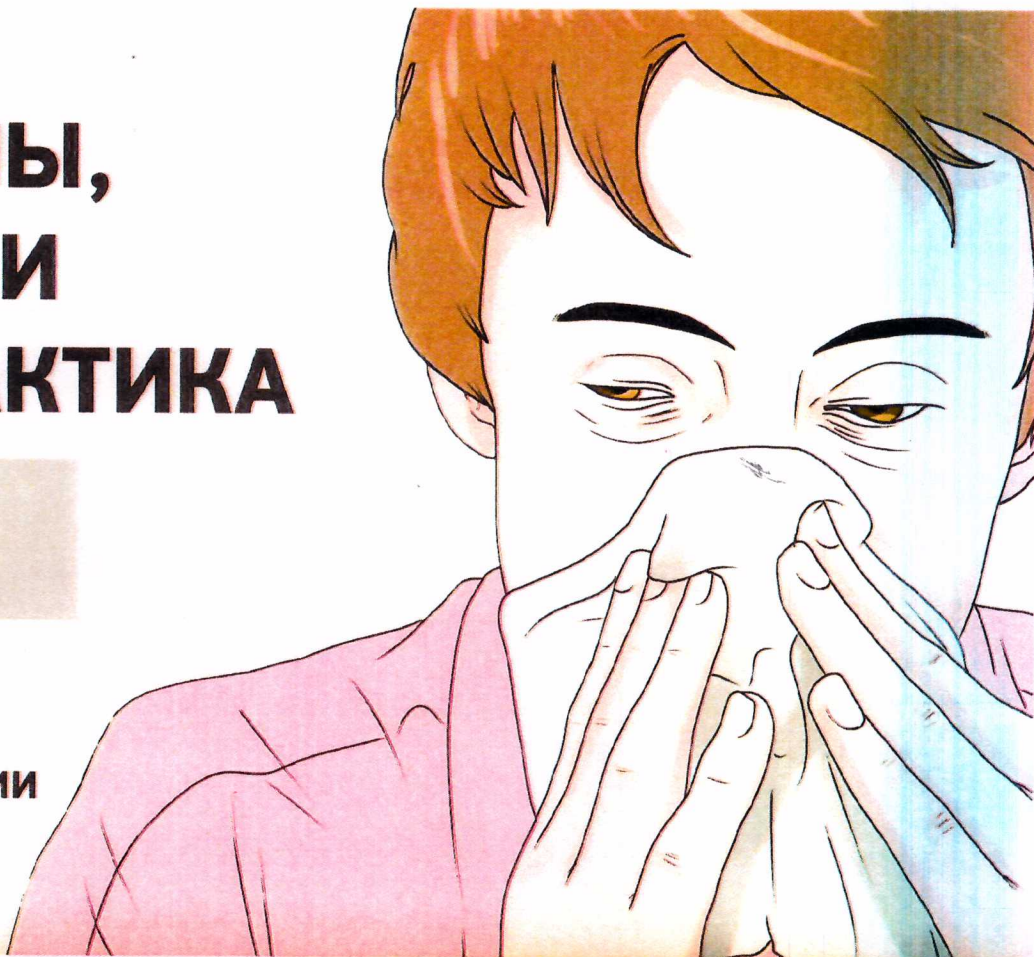


# СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

## ГРИППА

**КАК РАСПОЗНАТЬ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЧТО  
ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ  
ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ**



## ПРОФИЛАКТИКА

СМАЗЫВАТЬ В НОСУ ОКСОЛИНОВОЙ МАЗЬЮ 2 РАЗА В ДЕНЬ  
ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ  
ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С КАШЛЯЮЩИМИ И ЧИХАЮЩИМИ  
НОСИТЬ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ  
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ  
ВКЛЮЧАЕТ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ЗДОРОВУЮ ПИЩУ,  
ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ  
СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ПРОТИВ ГРИППА  
ПИТЬ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С

## УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОКРУЖАЮЩИМ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К  
БОЛЬНОМУ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА МЕТР  
ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
МАСКИ  
ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ  
ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ  
НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ  
ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ УБОРКУ, ИСПОЛЬЗУЯ  
МОЮЩИЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

## СИМПТОМЫ

СПУСТЯ 1-5 ДНЕЙ, ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ  
МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:

- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 39-40 °C
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ
- ОЗНОБ, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ
- МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, БОЛИ В СУСТАВАХ
- РВОТА И ДИАРЕЯ

## ЛЕЧЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕЗДОРОВЫМ,  
ПОЯВИЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ ИЛИ  
БОЛИ В ГОРЛЕ:

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И НЕ ВЫХОДИТЕ НА РАБОТУ,  
В ШКОЛУ ИЛИ ДРУГИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА
- НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
- ОТДЫХАЙТЕ И ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ,  
ОСОБЕННО ПОСЛЕ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ
- СООБЩИТЕ СЕМЬЕ И ДРУЗЬЯМ О ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ,  
ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ

**ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ.  
ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИЕ 7-10 ДНЕЙ.  
ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА.**