

ВСЁ ВАЖНОЕ О ГРИППЕ

18+

Грипп передается воздушно-капельным путем и через «грязные руки».
6 - 48 часов проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:



Не здоровайтесь за руку.



Высыпайтесь.



Держитесь подальше от
кашляющих и чихающих.



Полноценно питайтесь.



Избегайте мест скопления
Людей.



Принимайте витамины.

У ВАС 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.

