ОПАСНЫЙ НЕВИДИМКА

Грипп – острое вирусное заболевание, с острым началом, лихорадкой, интоксикацией и поражением дыхательных путей. Он очень заразен, опасен развитием осложнений и риском смерти. Заражение происходит при кашле, чихании, разговоре.

ОПЕРАЦИЯ «ЧИСТЫЕ РУКИ»

Чтобы не заболеть во время эпидемии гриппа, следует:

1. Избегать скопления людей.

2. Закрывать нос и рот одноразовыми масками при уходе за больным. Использованные маски следует сразу выбрасывать.

3. Регулярно проветривать любое помещение и делать влажную уборку.

4. Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления.

5. Принимать поливитаминные препараты, клюквенные морсы, употреблять цитрусовые, свежие овощи и фрукты и т.д.

6. Чаще мыть руки с мылом или обрабатывать их дезинфицирующим гелем.

7. В течение дня при каждой возможности полоскать рот, промывать нос.

8. Пользоваться одноразовыми бумажными салфетками и полотенцами.

9. Сделать сезонную прививку в сентябре-ноябре.

ЕСЛИ ГРИПП НАСТИГ

- при появлении первых симптомов – повышенная температура тела, боль в горле, кашель, насморк, боль в мышцах – обязательно оставайтесь дома;

- вызовите врача на дом;

- не занимайтесь самолечением;

ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»