



Внимание: грипп!!!

- **Грипп** – самое массовое заболевание.
- Возбудитель передаётся воздушно-капельным путём: **при разговоре, кашле, чихании.**
- Восприимчивость к гриппу очень высока! Наиболее опасен больной **в первые дни болезни.**
- Грипп развивается внезапно!
- **Признаки:** появляется озноб, лихорадка, головная боль, повышенная температура, слабость, сонливость, рвота. Через некоторое время появляется кашель, насморк.
- **Продолжительность** гриппа без осложнений пять-шесть дней.
- **Грипп** опасен осложнениями!

Во время эпидемии
избегайте посещения
массовых мероприятий!





Профилактика:

Не посещать
места массового
скопления людей
(магазины,
общественный
транспорт и т.п.)



При контакте
с больным членом
семьи пользоваться
марлевой маской



Соблюдать
правила личной
гигиены. Тщательно
и часто мыть руки



Придерживаться
здорового образа
жизни, включая
закаливание



Чаще бывать
на свежем воздухе,
проводить влажные
уборки и проветрива-
ние помещений



При чихании
и кашле использо-
вать одноразовый
носовой платок



ВАКЦИНАЦИЯ.
Перед вакцинацией
обязательно прокон-
сультироваться с
врачом во избежание
побочных реакций



Рацион:
свежие фрукты и
овощи, репчатый
лук, чеснок,
цитрусовые

