

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

ПРАВИЛО 1. СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ

- Часто мойте руки с мылом.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Избегайте поездок и многолюдных мест.
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.



ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте режим дня, занимайтесь физической активностью, потребляйте богатые белками, витаминами и минеральными веществами продукты.



СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- тошнота, рвота - 18%,
- расстройства стула - 12%,
- конъюнктивит (9%).

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- Соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту.
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.