

ГРИПП И N1

Профилактика гриппа:

Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.

Второй шаг: Избегайте поездок и многолюдных мест!

Надевайте маску. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, витамины, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.

Четвертый шаг: Профилактика необходима!

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача. Прививки также являются одним из способов профилактики – они защитят от опасных микробов.



Симптомы гриппа:

высокая температура

кашель

насморк

боль в горле

головная боль

боль в мышцах

конъюнктивит

Если вы заболели:

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу!
- Соблюдайте постельный режим и пейте много жидкости.
- Ограничьте контакты с близкими.
- Постоянно проветривайте помещение.
- Часто мойте руки с мылом.

Единый телефон спасения «112»