

# ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



ЧЕЛЯБИНСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

## СИМПТОМЫ ГРИППА

38°

Повышение температуры  
до 38-39 градусов



Жар, озноб



Боль в горле,  
кашель



Головная боль,  
боль в мышцах и суставах



Слабость



Заложенность  
носа

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА



Наиболее  
эффективное  
средство –  
вакцинация



Включайте в рацион  
лук и чеснок, а также  
продукты, содержащие  
белок и витамин С



Соблюдайте  
личную  
гигиену



Регулярно делайте  
влажную уборку  
и проветривайте  
помещение



Используйте медицинскую  
маску, меняйте ее  
каждые 2 часа



Ведите  
здоровый  
образ жизни

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ?

- По возможности изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить ему постельный режим;
- При уходе за больным использовать медицинскую маску;
- Регулярно проветривать помещение;
- По назначению врача начать прием профилактических противовирусных препаратов.



**САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!  
НЕ НАЧИНАЙТЕ ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНО!**



**ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**

**ПОМНИТЕ!** Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Особенно внимательными должны быть беременные женщины, дети, пожилые люди, а также непривитые от гриппа.