

# "Утрем" нос гриппу.

## Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного гриппа.
2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
3. Позаботьтесь об окружающих!  
Чихайте в носовой платок или в локоть.
4. Чистые руки - залог здоровья!  
Мойте руки правильно - с мылом.  
Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.
5. Регулярно проветривайте помещения!  
Дышите свежим воздухом!



## Чем вы можете себе помочь до прихода врача.

- Употребляйте больше жидкости - компоты, морсы, чай.
- Увлажняйте слизистые оболочки.
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты.

## **Обязательно вызывайте врача:**

Если вы чувствуете себя нездоровыми:

- имеете высокую температуру,
- кашель, насморк и \ или боль в горле.



## **Срочно вызывайте скорую помощь:**

При появлении одного или нескольких следующих симптомов болезни:

- высокая температура тела, неснижаемая жаропонижающими средствами,
- боль в груди,
- затруднение дыхания или одышка,
- непрекращающаяся рвота,
- нарушение сознания.
- судороги.

