

"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.

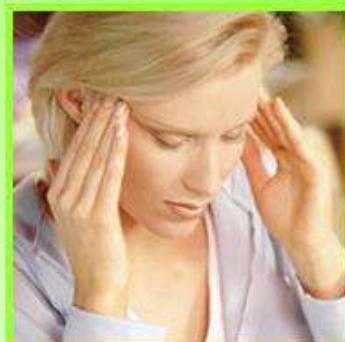
- Употребляйте больше жидкости - компоты, морсы, чай.
- Увлажняйте слизистые оболочки.
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты.



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.

