

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Промывать нос солевыми растворами и использовать (наносить) местные формы противовирусных препаратов (гель, мазь и проч.)

Провести вакцинацию от гриппа

Реже прикасаться к поручням и перилам, глазам и носу

Использовать маску в общественном транспорте

Принимать большое количество жидкости

Тщательно мыть руки, использовать одноразовые полотенца

ВАЖНО

- Придерживаться здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, физическая активность)
- Использовать препараты для профилактики ОРВИ и гриппа
- Избегать контакта с кашляющими и чихающими людьми

ЕСЛИ РЕБЁНОК ЗАБОЛЕЛ

- Обратитесь к врачу
- Попросите ребенка прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, когда он чихает
- Часто проветривайте помещение
- Оставайтесь дома (ребенок не должен посещать детский сад, школу)



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Используйте маску



Пейте больше жидкости



Одевайтесь теплее



Мойте руки



Избегайте общественных мест



Используйте одноразовые платки



Избегайте объятий и рукопожатий



Ешьте больше фруктов

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие симптомы:

- лихорадка
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота, головная боль
- озноб, мышечные боли.

При гриппе А Н1/Н1:

- одышка, затрудненное дыш
или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.



СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.

