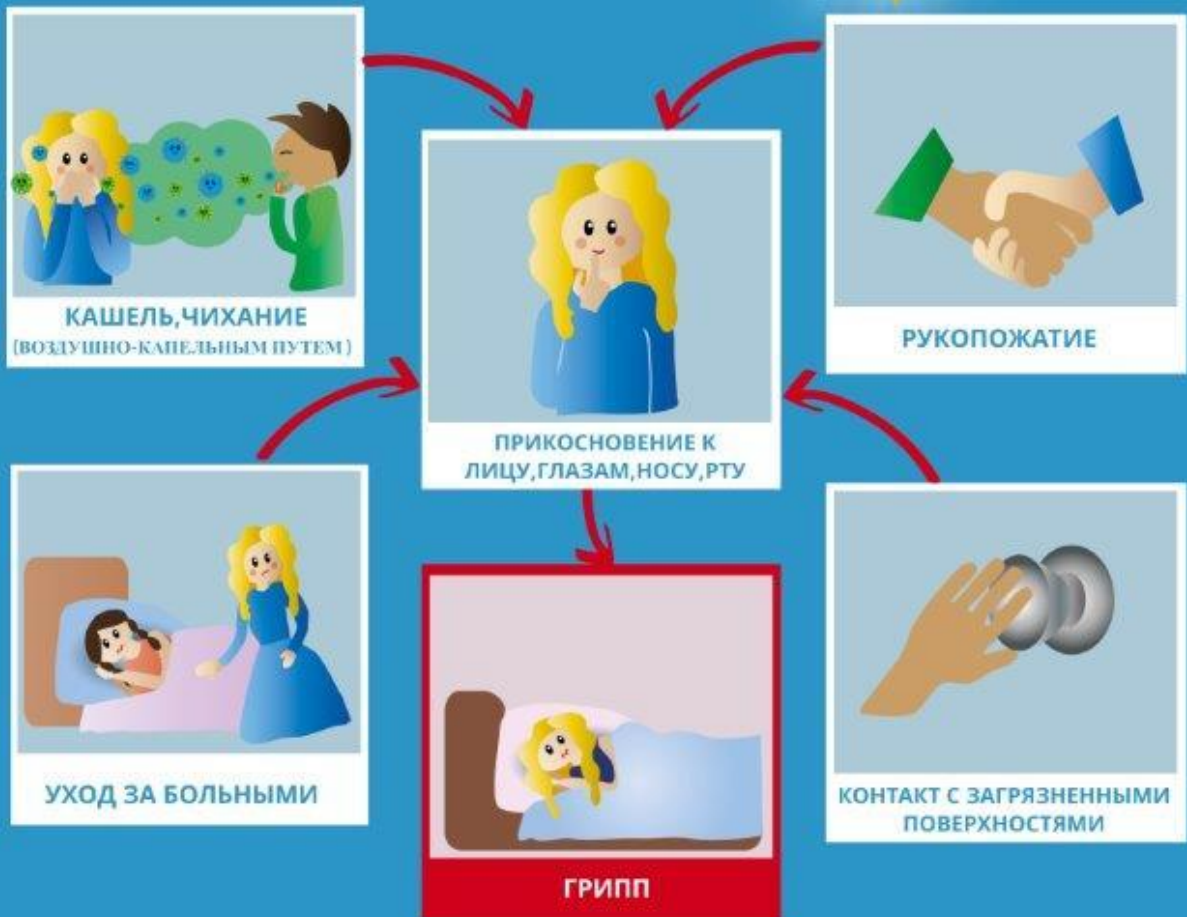


КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



"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.

В СЕЗОН ГРИППА – БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому - воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле, чихании), вызывая заболевание спустя сутки после заражения.

Если в семье есть контакт с больным гриппом, соблюдение мер профилактики - залог вашего здоровья.



ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

! тщательно и часто мыть руки с мылом, если нет такой возможности, пользоваться дезинфицирующими салфетками;



! кашлять и чихать в носовой платок или «по-европейски» - в сгиб локтевого сустава;



! чаще проветривать помещения и проводить ежедневную влажную уборку комнат;

! носить четырехслойные марлевые повязки, меняя их каждые 3-4 часа, ежедневно стирая и проглаживая горячим утюгом;



! придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

