

ВСЁ ВАЖНОЕ О ГРИППЕ

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

 Не здоровайтесь за руку.

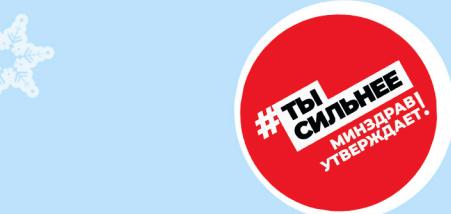
 Держитесь подальше от кашляющих и чихающих.

 Избегайте мест скопления людей.

 Высыпайтесь.

 Полнозначно питайтесь.

 Принимайте витамины.



Грипп передается воздушно-капельным путем и через «грязные руки».

6 - 48

часов проходит от заражения до появления первых симптомов.

У ВАС МОЖЕТ БЫТЬ ГРИПП, ЕСЛИ:

 Резко поднялась температура (до 38-40 градусов).

 Резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах.

 Сильный кашель.

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ:

 Как можно чаще проветривайте комнату.

 Ежедневно проводите влажную уборку.

 Не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки, промойте нос.

