

Пам'ятка «Обережно: грип!»

Якщо ви виявили у себе наступні симптоми:

температура 37,5 - 39 ° С,

головний біль,

біль у м'язах, суглобах,

озноб,

кашель,

нежить або закладений ніс,

біль (першіння) в горлі.

Що робити при виникненні симптомів грипу:

1. Залишіться вдома, не заражайте оточуючих.
2. Батьки! Не відправляйте хворих дітей у дитячий садок, школу, на культурно-масові заходи.
3. При температурі 38 - 39 ° С викличте дільничного лікаря додому або бригаду «швидкої допомоги».
4. Вживайте рідини частіше, ніж звичайно (чаї, морси, компоти, соки).
5. При кашлі і чханні прикривайте рот і ніс хусткою або серветкою.

Важливо!

не рекомендується переносити грип «на ногах»;

своєчасне звернення до лікаря і ранній початок лікування (перші 48 годин захворювання) знизять ризик розвитку ускладнень грипу:

бронхіту, пневмонії, отиту, менінгіту, енцефаліту, ураження серця, нирок та інших внутрішніх органів і систем.

Що потрібно робити для профілактики:

1. Найбільш ефективна міра профілактики проти грипу - щорічна вакцинація проти грипу до початку епідсезону.
2. Користуйтеся маскою в місцях скупчення людей. Скоротіть час перебування в місцях масових скупчень людей.
3. Уникайте тісних контактів з людьми, які чхають, кашляють.
4. Не торкайтеся до очей, носа, рота.
5. Ретельно мийте руки з милом, промивайте порожнину носа. Можна протирати руки бактерицидними серветками.
6. Регулярно провітрюйте приміщення, в якому перебуваєте, і робіть вологе прибирання.
7. Уникайте обіймів, поцілунків, рукостискань.
8. Вживайте в їжу продукти, що містять вітамін С (журавлина, брусниця, лимон та ін), а також страви з додаванням часнику, цибулі.
9. У разі появи хворих на грип в сім'ї або робочому колективі рекомендується почати прийом противірусних препаратів з профілактичною метою (з урахуванням протипоказань і згідно з інструкцією із застосування препарату).