

# Грипп: симптомы и профилактика

## СИМПТОМЫ

**Повышение температуры** до 38-39 °С, жар, озноб, рвота



**Заложенный нос, насморк**



**Головная боль, усталость** и боль в мышцах и суставах



**Боль в горле, кашель**



**Самолечение при гриппе НЕДОПУСТИМО.**

При обнаружении симптомов необходимо обратиться к врачу.

## КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Эффективное средство - **прививка.**

Потреблять **продукты** с содержанием белка, витамина С (клюква, лимон, брусника и т. д.), а также лук и чеснок.



Регулярно **проветривать** помещение и делать влажную уборку.

Избегать контактов с заболевшими, пользоваться **медицинской маской.**

**Мыть руки** чаще.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ?

**Изолировать больного** в отдельную комнату и обеспечить постельный режим.

При уходе **использовать медицинскую маску.**



По назначению врача принимать **профилактические** противовирусные препараты.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ