

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



■ не здоровайтесь за руку

■ держитесь подальше от кашляющих и чихающих

■ полноценно питайтесь

■ высыпайтесь

■ принимайте витамины и рыбий жир

■ избегайте мест скопления людей



У ВАС 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 и промойте нос.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ