



РАБОТАТЬ И ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Постельный режим обязателен. Грипп, перенесённый на ногах, даёт высокую вероятность осложнений.



ПРИНИМАТЬ АНТИБИОТИКИ

Против вируса гриппа они бессильны.



ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Вызов врача при гриппе обязателен. Только доктор

может оценить степень тяжести заболевания и принять решение о назначении препаратов или госпитализации. Выбор препарата зависит от стадии заболевания. Поэтому препараты, которые помогли другим, могут не помочь вам.



СБИВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

Лихорадка – это защитный механизм, при котором в организме вырабатывается собственный интерферон и повышается иммунный ответ. Снижая температуру, мы лишаем себя этой защиты.



ИДТИ НА РАБОТУ,

как только улучшится са-

мочувствие. Грипп ослабляет организм и открывает ворота другим возбудителям респираторных инфекций. К человеку, недавно переболевшему гриппом, начинают липнуть другие болячки.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ
Фото PhotoXPRESS