

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка\*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

\* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до эпидемии

Редактор: Майя Милочь  
Дизайнер: Юлия Осинцева

АКТУАЛЬНЫЕ  
ФАКТЫ AIF.RU

Заказ № 353  
Тираж 300 экз. Усл. печ. л. 1,71.  
Корректурa автора  
Отпечатано по заказу ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области»  
в ООО «ТИПОГРАФИЯ «АГЕНТСТВО ПРЕССА»

# ОСТОРОЖНО,

# ГРИПП!

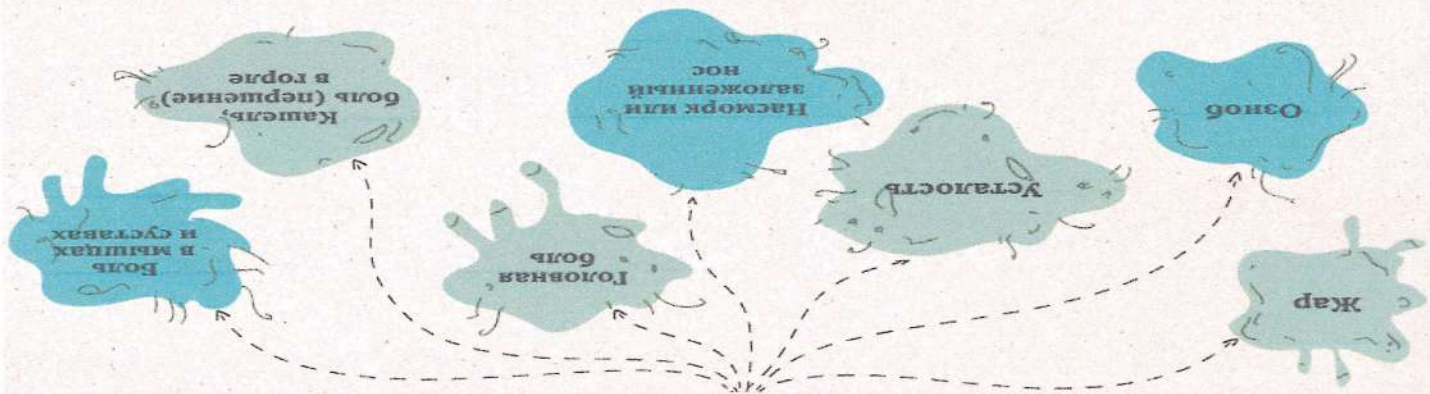
На основе рекомендации специалистов Роспотребнадзора

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус



# ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

## СИМПТОМЫ ГРИППА

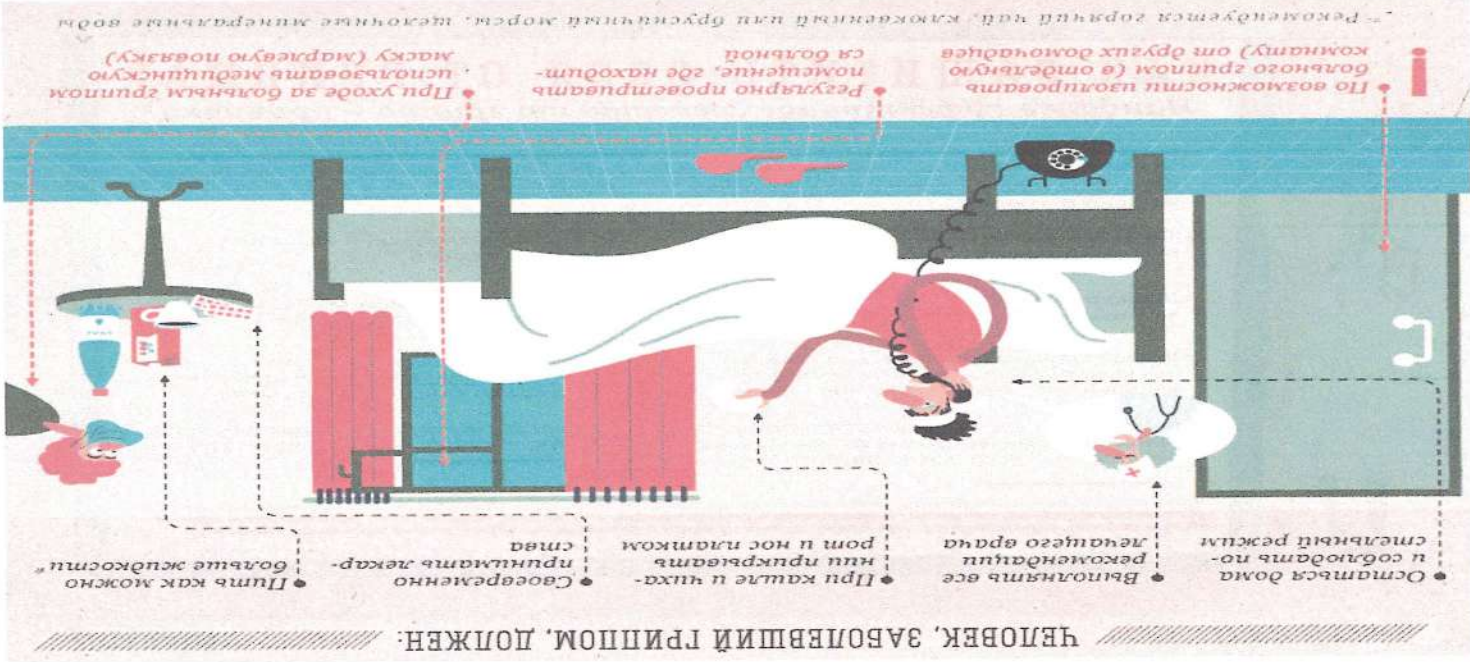


## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕЭФФЕКТИВНО!**  
Клиенто врач должен поставить диагноз и назначить лечение

**ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 - 39,5** вызовите участкового врача на дом  
помощи!

**КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!** Это может привести к тяжёлым осложнениям



## ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН: