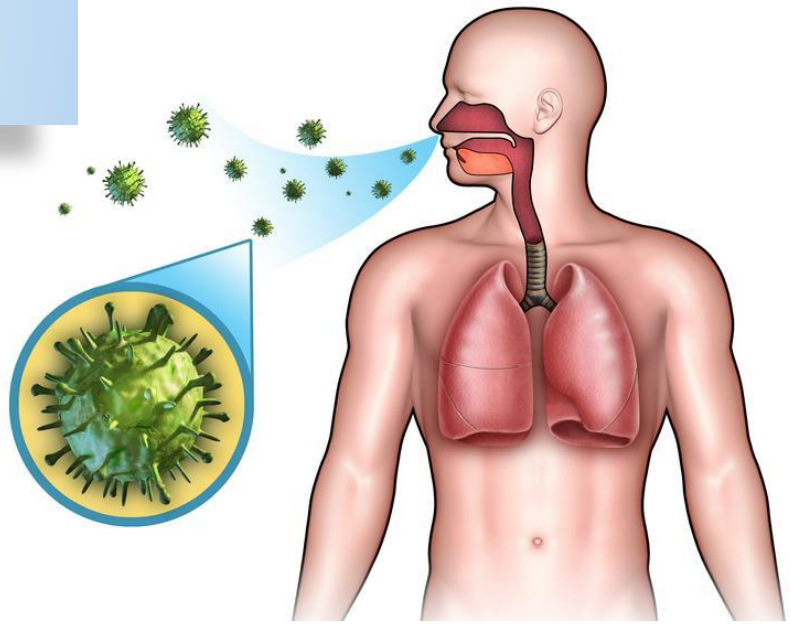
Профилактика гриппа и ОРВИ

Вирусы гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести.



ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ЗАБОЛЕВАНИЮ:

- ✔пожилые люди,
- ✔маленькие дети,
- ✔беременные женщины;
- ✔люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями);
- ✔люди с ослабленным иммунитетом.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА?

- высокая температура тела (97%)
- кашель (94%)
- насморк *(59%)*
- боль в горле (50%)
- головная боль (47%)
- учащенное дыхание (41%)
- боли в мышцах (35%)
- тошнота, рвота (18%),
- диарея (12%)
- конъюнктивит (9%)

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА?

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.