

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

Важно знать, что:

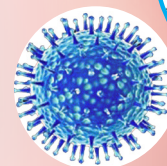


Вирус легко передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, через грязные руки и гаджеты

Вирус поражает нижние дыхательные пути, что может осложниться



тяжелой пневмонией



Вирус живет в теплом помещении **6-8 часов**

ОПАСАТЬСЯ ВСТРЕЧИ С ВИРУСОМ СЛЕДУЕТ ВСЕМ, НО ОСОБЕННО:

- беременным женщинам
- младенцам и детям раннего возраста
- людям, не привитым против гриппа
- людям с ослабленным иммунитетом



Избегайте мест массового скопления людей (при неизбежности посещения общественных мест, в том числе поликлиники, магазинов, в маршрутных автобусах – надевайте маски, прикрывайте рот и нос салфеткой).



Тщательно **мойте руки** с мылом, пользуйтесь гигиеническими салфетками, протирайте гаджеты, очки.



Чаще проводите **влажную уборку**, проветривайте помещения, больше времени проводите на свежем воздухе, чтобы слизистая носа не пересыхала и сохранялся хороший местный иммунитет.



Дезинфицируйте дверные ручки и лестничные перила.



Соблюдайте **здоровый режим**, включающий полноценный сон, физическую активность, закаливание, прогулки, полноценное питание.



Если же Вы почувствовали недомогание – **оставайтесь дома, вызовите врача!** Не подвергайте риску заражения окружающих!



Если заболел **ребенок** – не следует вести его в детский сад или отправлять в школу.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ,
ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

**ПОМНИТЕ! БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.
СИМПТОМЫ ГРИППА И ДРУГИХ ОРВИ АНАЛОГИЧНЫ, ИХ ТРУДНО ОТЛИЧИТЬ.**