

**ОПАСНО!
ГРИПП**

Грипп — это острое вирусное заболевание дыхательных путей, характеризующееся острым началом. Высокой заразности. Вирус гриппа способен передаваться воздушно-капельным путем и контактно-бытовым путем.

СИМПТОМЫ

- Внезапное повышение температуры тела
- Озноб, лихорадка
- Сильная головная боль
- Сильная ломота в теле
- Сильная слабость
- Сильная утомляемость
- Сильная боль в горле
- Сильная боль в глазах

ПРОФИЛАКТИКА

- Соблюдение правил личной гигиены
- Использование средств индивидуальной защиты
- Избегание контактов с больными
- Вакцинация
- Употребление витаминов
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Соблюдение правил здорового питания
- Соблюдение правил здорового образа жизни

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- Соблюдать постельный режим
- Пить много жидкости
- Использовать средства индивидуальной защиты
- Избегать контактов с другими людьми
- Соблюдать правила личной гигиены
- Соблюдать правила здорового образа жизни
- Соблюдать правила здорового питания
- Соблюдать правила здорового образа жизни