|  |  |
| --- | --- |
| **Симптомы** | **Профилактика** |
| Головная боль;  Повышение температуры тела до 39-40oС;  Кашель, боли в горле, затруднение дыхания;  Озноб, общая слабость;  Мышечные боли, боли в суставах;  Возможна рвота и диарея | Сделайте прививку против гриппа;  Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;  Приходя домой, сразу же тщательно мойте руки с мылом;  Придерживайтесь здорового образа жизни, который включает полноценный сон, здоровую пищу, физическую активность;  Старайтесь не прикасаться к носу, губам, глазам во время поездки в транспорте;  Пейте больше жидкости и принимать витамин С;  Вечером съедайте дольку чеснока или салат со свежим луком. Это поможет Вам усилить иммунитет и расправиться с микробами |
| **Уход за больным** | **Лечение** |
| Не позволяйте окружающим приближаться к больному;  При контакте с больным прикрывайте нос и рот медицинской маской;  После каждого контакта мойте руки с мылом;  Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной;  Ежедневно проводите уборку, используя моющие хозяйственные средства | Если Вы отметили у себя симптомы гриппа:  Оставайтесь дома и не выходите на работу, школу или другие общественные места;  Немедленно обратитесь к врачу за медицинской помощью;  Пейте больше жидкости, соблюдайте назначенное лечение врача;  Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания |

**Будьте внимательны!**

Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение 72 часов.

Люди, заражённые гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней.

Врачи не рекомендуют самолечение при обнаружении симптомов гриппа.

Отдел общественного здоровья

ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»