|  |  |
| --- | --- |
| **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»