



Как предупредить заболевание гриппом?

1. Сделать ПРИБИВКУ от гриппа.
2. Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.
3. Соблюдать масочный режим. Менять маску через 3-4 часа.
4. Регулярно мыть руки водой с мылом или протирать влажными салфетками, особенно после касания рта или носа или потенциально зараженных поверхностей.
5. Реже находиться в местах массового скопления людей.
6. Чаще проветривать помещение.
7. Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

Что делать, если вы заболели?

- ❖ при повышении температуры, недомогании необходимо оставаться дома и вызвать врача;
- ❖ регулярно принимать назначенные врачом лекарственные препараты;
- ❖ на время лечения выделить отдельную комнату, отдельную посуду для заболевших членов семьи;
- ❖ использовать маски при уходе за заболевшим.

