

Памятка о гриппе



Внимание грипп!

Болезнь передается воздушно-капельным путем при кашле, разговоре, чихании и через предметы общего пользования: посуду, полотенце и др.

Чтобы не заболеть, необходимо:

- Избегать переохлаждения
- Постоянно проветривать помещения
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Ограничивать посещение массовых мероприятий
- Сделать прививку против гриппа
- Больше употреблять продуктов, богатых витаминами: лимоны, капуста, лук, чеснок, хрен, варенье из смородины, сок облепихи
- Для профилактики принимать лекарства: интерферон, ремантадин, дибазол, оксалиновую мазь, арбидол

Если Вы заболели:

- Вызовите врача на дом
- Лягте в постель
- Избегайте самолечения
- Пейте чай с лимоном
- Принимайте ингаляции в домашних условиях
- Прикладывайте холод к голове при температуре 39 градусов и выше.