

ГРИПП



СИМПТОМЫ

высокая температура



слабость



сухой кашель

боль в горле

боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет



головная боль

ломота в мышцах и суставах



ПРОФИЛАКТИКА

вести здоровый образ жизни



избегать большого скопления людей



регулярно мыть руки с мылом или другим дезинфицирующим средством



избегать контактов с больными



своевременно вакцинироваться



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

Вызови врача



Соблюдай постельный режим



Используй средства индивидуальной защиты



Проветривай комнату



Пей больше жидкости в день



Принимай лекарства только по назначению врача, не занимайся самолечением



Проводи влажную уборку

