



Грипп и его профилактика





ОСТОРОЖНО ГРИПП!



Первыми признаками гриппа являются

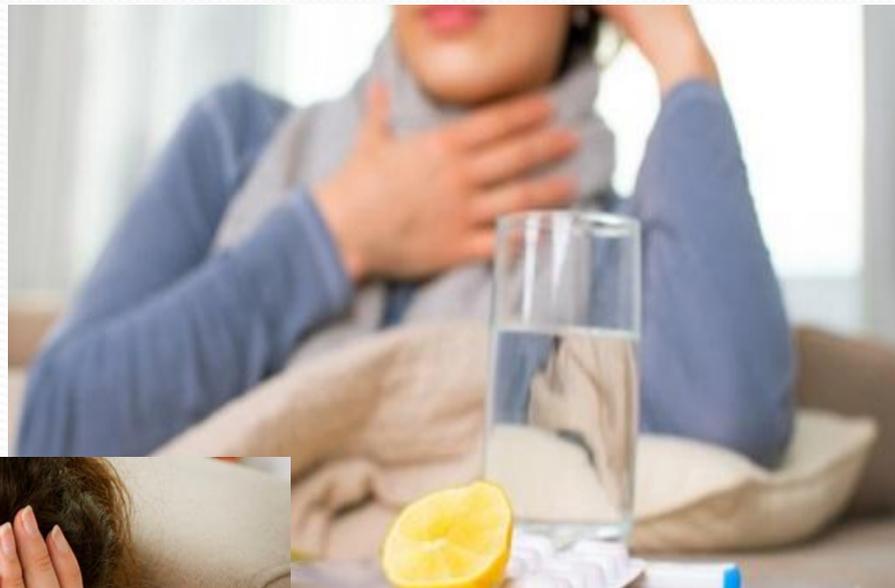
Высокая температура



Ломота и насморк



Боли в горле и кашель



ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ГРИППА

Отит, гайморит

(воспаление ушей,
придаточных пазух носа)

Менингит

(воспаление мозговой оболочки)

Трахеит (воспаление трахеи)

Миокардит

(воспаление сердечной мышцы)

Пневмония, бронхит

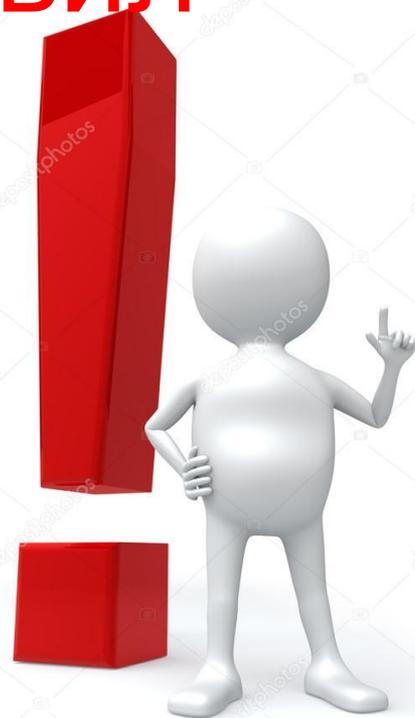
(воспаление легких, бронхов)

Гломерулонефрит

(воспалительное поражение клубочкового аппарата почек)



Поэтому ,чтобы не заразиться
самому или не заразить других
за помни несколько правил



1. При появлении первых признаков гриппа обратиться к врачу



2. Прикрывай нос или рот когда чихаешь или кашляешь



3. Регулярно мой руки с мылом



СХЕМА МЫТЬЯ РУК



4. Одевай маску когда находишься в людных местах



5. Пей больше теплого питья ,и
ешь побольше цитрусовых ,
мед



5. Ежедневно проводи влажную уборку и проветривание



6. Проходи обязательную вакцинацию против гриппа



7. Для профилактики гриппа можно принимать противовирусные препараты



8. Если ты болен оставайся дома , и проходи курс лечения



Соблюдая эти правила ты
реже будешь болеть

