

ГРИПП

Симптомы гриппа:

- высокая температура (38-40°C);
- заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;
- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;
- отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.



Профилактика гриппа:

- самым эффективным способом профилактики является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ;
- прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь - октябрь.



Кроме того, для профилактики гриппа:

- часто и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания;
- регулярно проветривайте помещения;
- реже посещайте места скопления людей;
- рекомендуется использовать маску в местах скопления людей;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками;
- придерживайтесь здорового образа жизни;
- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу.