

Г

Р

И

П

П

ОСТЕРЕЖАЙТЕСЬ! Защититесь!



Грипп, как острое инфекционное заболевание, протекает с высокой температурой, общей интоксикацией, слабостью и обязательно требует лечения. Его вирус способен нарушить работу многих органов и систем организма и вызвать серьезные осложнения. Постельный режим и вызов врача на дом - первое, что необходимо сделать, когда почувствовали, что заболели.

К ВСТРЕЧЕ С ВИРУСОМ ГРИППА готовьтесь заранее!

За 2-4 недели до предполагаемого сезонного подъема заболеваемости
ВЫ МОЖЕТЕ:

- **СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ** (вакцинация, по мнению экспертов ВОЗ, защищает от инфекции на 97%).
- **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ.**
- **ПОВЫШАТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА** путем закаливания, двигательной активности, рационального питания.



В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ГРИППА

- **ПРИНИМАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА** - поливитаминные комплексы типа «Гексавит», «Ревит», «Декамевит», «Ундевит», антиоксидантные комплексы, а также препараты растительного происхождения (настойка аралии, экстракт элеутерококка, настойка и экстракт женьшеня, сироп шиповника и др.).
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ И НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ.**
- **ЧАЩЕ ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН** натуральные кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи, особенно лук и чеснок.
- **СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:**
 - ограничьте посещение многолюдных мест;
 - не переохлаждайтесь, одевайтесь по погоде;
 - на работе и дома как можно чаще проветривайте помещение;
 - регулярно мойте руки, особенно после возвращения домой;
 - если в доме появился больной, изолируйте его и выделите ему отдельную посуду и полотенце; ухаживая за ним, носите маску.