

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

ПРОФИЛАКТИКА

- чаще мыть руки с мылом;
- реже прикасаться к глазам и носу;
- избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- не пользоваться общественными телефонами;
- не прикасаться к поручням и перилам;
- придерживаться здорового образа жизни;
- принимать большое количество жидкости;
- принимать витамин С

СИМПТОМЫ

- через 1-5 дней после контакта с заболевшим появляются симптомы:
- головная боль;
 - озноб;
 - повышение температуры тела до 39 -40 град.С;
 - рвота;
 - жидкий стул;
 - мышечные боли;
 - боли в суставах

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ БОЛЕЗНИ

- оставаться дома;
- вызвать врача на дом

Управление Роспотребнадзора по Мурманской области
ФГУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии по Мурманской области