

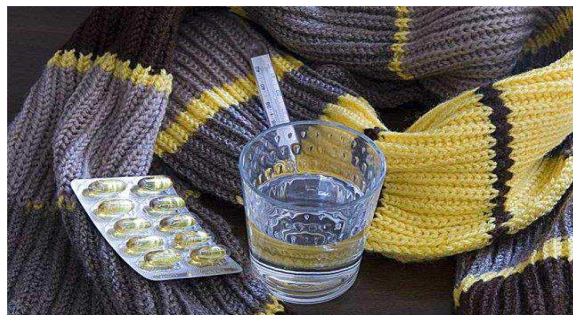
# ГРИПП

Подъем заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) и гриппом наблюдается в осенне-зимний период.

## Основные симптомы:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб, чувство усталости, иногда понос и рвота.

Важно отметить, что не у каждого заболевшего гриппом может быть высокая температура.



## Личная профилактика

### Рекомендации для здоровых людей:

- от лиц с симптомами гриппа необходимо держаться на расстоянии, по меньшей мере 1 метр
- при уходе за больным гриппом использовать маски
- не касаться своего рта и носа
- часто мыть руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук, особенно после касания рта или носа или потенциально зараженных поверхностей
- стараться как можно реже находиться в местах большого скопления людей
- как можно чаще проветривать жилое и рабочее помещения

### Рекомендации для лиц с симптомами гриппа:



- при повышении температуры, недомогании, необходимо оставаться дома
- необходимо держаться подальше от здоровых людей, по меньшей мере на расстоянии 1 метр
- на время лечения выделить отдельную комнату для заболевших членов семьи
- использовать маски
- при использовании масок важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала рот и нос, не оставляя зазоров. После использования одноразовые маски незамедлительно отправлять в отходы, а тканевые маски стирать
- кашляя или чихая, прикрывать рот и нос салфеткой или другим подходящим материалом