

Грипп и ОРВИ: что делать, чтобы не заразиться

Сезонный рост ОРВИ и гриппа требует повышенного внимания к своему здоровью.



Острые респираторные инфекции - это группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей и передаются воздушно-капельным путем.

Грипп – это острое респираторное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Возможно так же заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля и чихания.

Основные симптомы:

- *Озноб;
- *Головная боль;
- *Высокая температура
- *Сухой кашель;
- *Общая слабость и «разбитость»;
- *Боль и ломота в суставах

Что делать, если вы заболели

- Оставайтесь дома!
- Вызовите врача на дом;
- Пейте много жидкости;

И помните: не занимайтесь самолечением!

Как не заразиться гриппом и ОРВИ:

- избегайте близкого контакта, держитесь на расстоянии 1,5-2 метра от кашляющих людей;
- мойте руки с мылом не менее 20 секунд или используйте антисептик после улицы или транспорта; не прикасайтесь к лицу грязными руками;
- регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку;
- носите маску в местах скопления людей;



Сделайте прививку от гриппа до начала сезона-это лучшая защита!