

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
 - НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ
- ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
- ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ



ПРОФИЛАКТИКА:

- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
 - СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ



СИМПТОМЫ:

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ, И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
 - СЛАБОСТЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ

