



### Информация для населения

#### Как защитить себя и свою семью от гриппа:

1. Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.

- Часто мойте руки водой с мылом.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.

#### 2. Первые признаки и симптомы заболевания:

- Головная боль, боли в мышцах, ломота
- Повышение температуры до 38 °С и выше
- кашель, боль в горле, насморк

**Срочно вызывайте врача!!!**

**Не занимайтесь самолечением! Не принимайте самостоятельно антибиотики!**

Они не обладают ни противовирусным, ни жаропонижающим эффектом.

Люди, заражённые гриппом, опасны для окружающих в течении 7-10 дней

#### 3. Что я должен делать во время болезни?

Если вы заболели с проявлениями гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома, вызвать врача на дом и избегать контактов с другими людьми. **Вы не должны ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.**

Чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих. Ваш доктор назначит вам противовирусное и симптоматическое лечение.