

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ как обезопасить себя и близких

Вирусы гриппа и ОРВИ легко передаются от человека к человеку и вызывают респираторные заболевания разной тяжести. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), люди с ослабленным иммунитетом.



## Симптомы заболевания:

- озноб
- головная боль
- повышение температуры до 39-40 С
- боль и ломота в мышцах и суставах
- общая слабость
- кашель, боль в горле, насморк

При появлении первых симптомов необходимо оставаться дома и вызвать врача. Соблюдение режима и курса лечения, назначенного врачом, позволит уменьшить риск осложнений.

**Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!**



## Как не заболеть:

- часто и тщательно мойте руки с мылом
- избегайте близкого контакта с больными людьми
- ведите здоровый образ жизни, избегайте недосыпа и нервного перенапряжения
- по возможности избегайте места массового скопления людей или носите медицинскую маску