

ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ГРИПУ?

ПОРАДИ ВІД МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Сезон захворюваності на грип та гострі респіраторні інфекції почався у жовтні та продовжуватиметься, за прогнозами лікарів, до травня наступного року



СИМПТОМИ ГРИПУ, ЩО ВИМАГАЮТЬ ТЕРМІНОВОЇ ГОСПІТАЛІЗАЦІЇ

- 1 обличчя стало дуже блідим чи з'явилося посиніння
- 2 порушення свідомості – надмірна сонливість чи збудженість
- 3 температура не спадає впродовж довгого часу
- 4 показники артеріального тиску нижчі за норму
- 5 важко дихати
- 6 з'явилися домішки крові в мокротинні
- 7 біль у грудній клітці
- 8 багаторазове блювання та випорожнення



ЛІКУВАННЯ

Контролювання температури тіла та надмірне пиття; консультація лікаря



ПРОФІЛАКТИКА

Найефективнішим способом профілактики грипу є **вакцинація**. Оптимальний час введення вакцини – **початок осені** (вересень–жовтень). Імунітет після введення вакцини формується через 7–14 днів

КОРИСНІ ПОРАДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ



Уникайте близького контакту з хворим



Прикривайте ніс та рота



Провітрюйте та дезинфікуйте приміщення



Мийте руки з милом, використовуйте спреї для рук на спиртовій основі



Захворів – сиди вдома



Привчіть себе до корисних звичок (зарядка, достатній сон, вживання багато води, корисної їжі)