

## Памятка Профилактика гриппа

### Признаки заболевания:

- Высокая температура
- Кашель
- Боль в горле
- Насморк или заложенность носа
- Боли во всем теле
- Головная боль
- Озноб
- Слабость

У некоторых людей отмечают понос и рвота.

### Если вы заболели

1. Если у вас появились признаки болезни в образовательном учреждении, необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
2. Если у вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния, следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.

### Как вести себя во время болезни

Заболевание может продлиться неделю и дольше.

Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).

Прикрывайте нос и рот одноразовым платком при чихании и кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания.

Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.

Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.

Если вы больны и находитесь дома с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить близких, меняйте маску каждые 2-3 часа.