



Что делать, если Вы заболели  
гриппом или ОРВИ

# Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?

**Вероятность гриппа и ОРВИ велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:**



- **высокая температура**
- **кашель**
- **боль в горле**
- **насморк или заложенный нос**
- **ломота в теле**
- **головная боль**
- **озноб**
- **чувство усталости**
- **иногда понос и рвота**

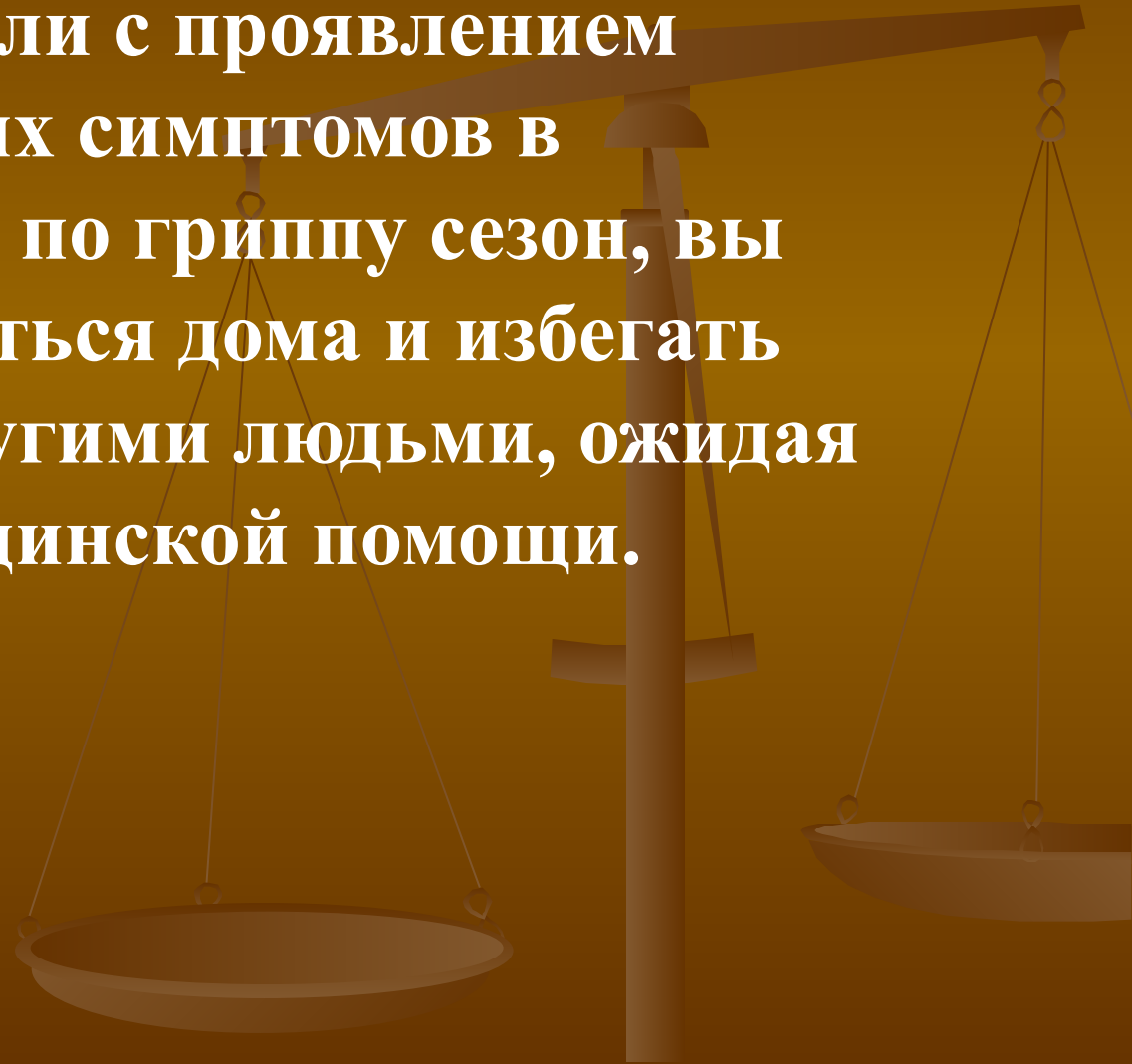




**Важно отметить то, что не у каждого  
заболевшего гриппом и ОРВИ будет  
высокая температура.**

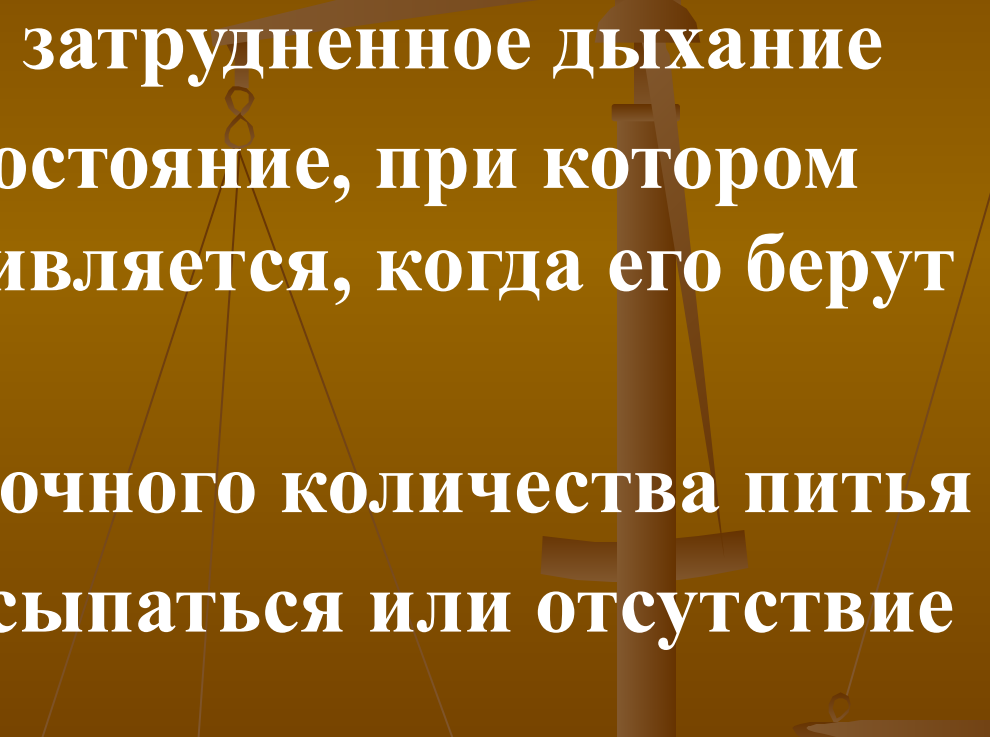
# Что я должен делать, если я заболел?

- Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.



# Какие существуют тревожные симптомы?

## У детей:

- Учащенное или затрудненное дыхание
  - Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
  - Отказ от достаточного количества питья
  - Нежелание просыпаться или отсутствие активности
- 

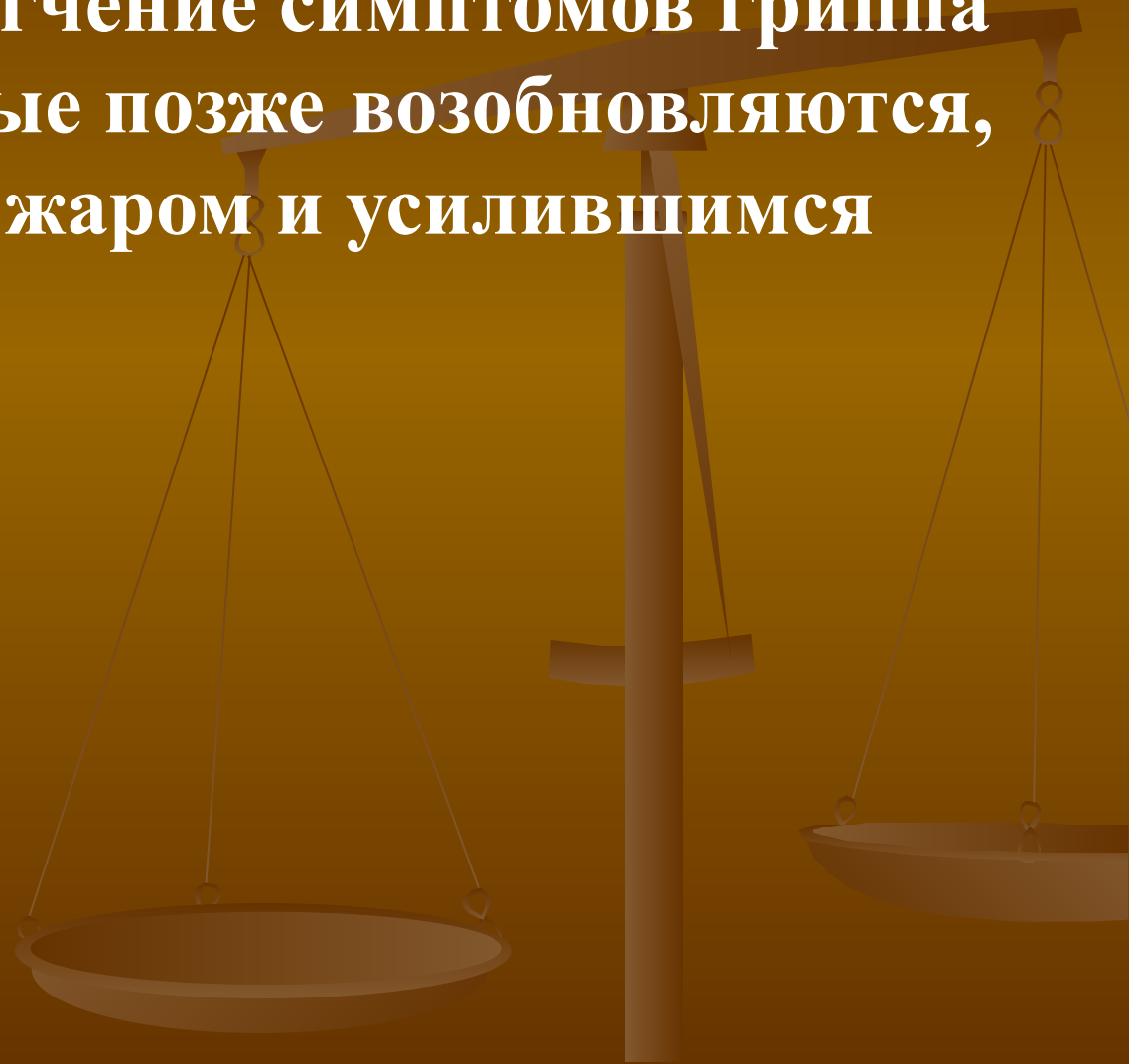
- **Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем**

**У взрослых:**

- **Затрудненное дыхание или одышка**
- **Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе**
- **Внезапное головокружение**



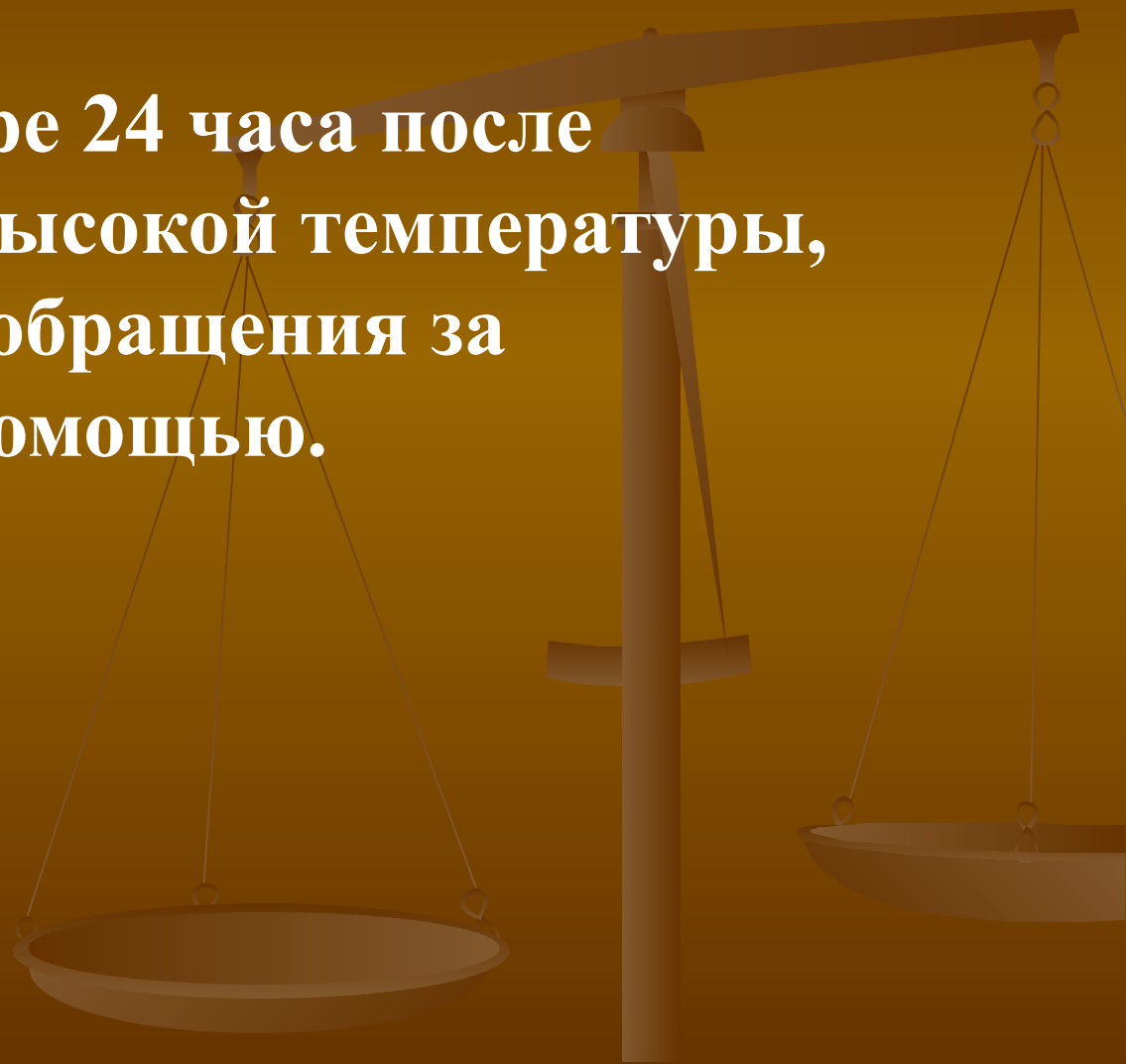
- **Спутанность сознания**
- **Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем**



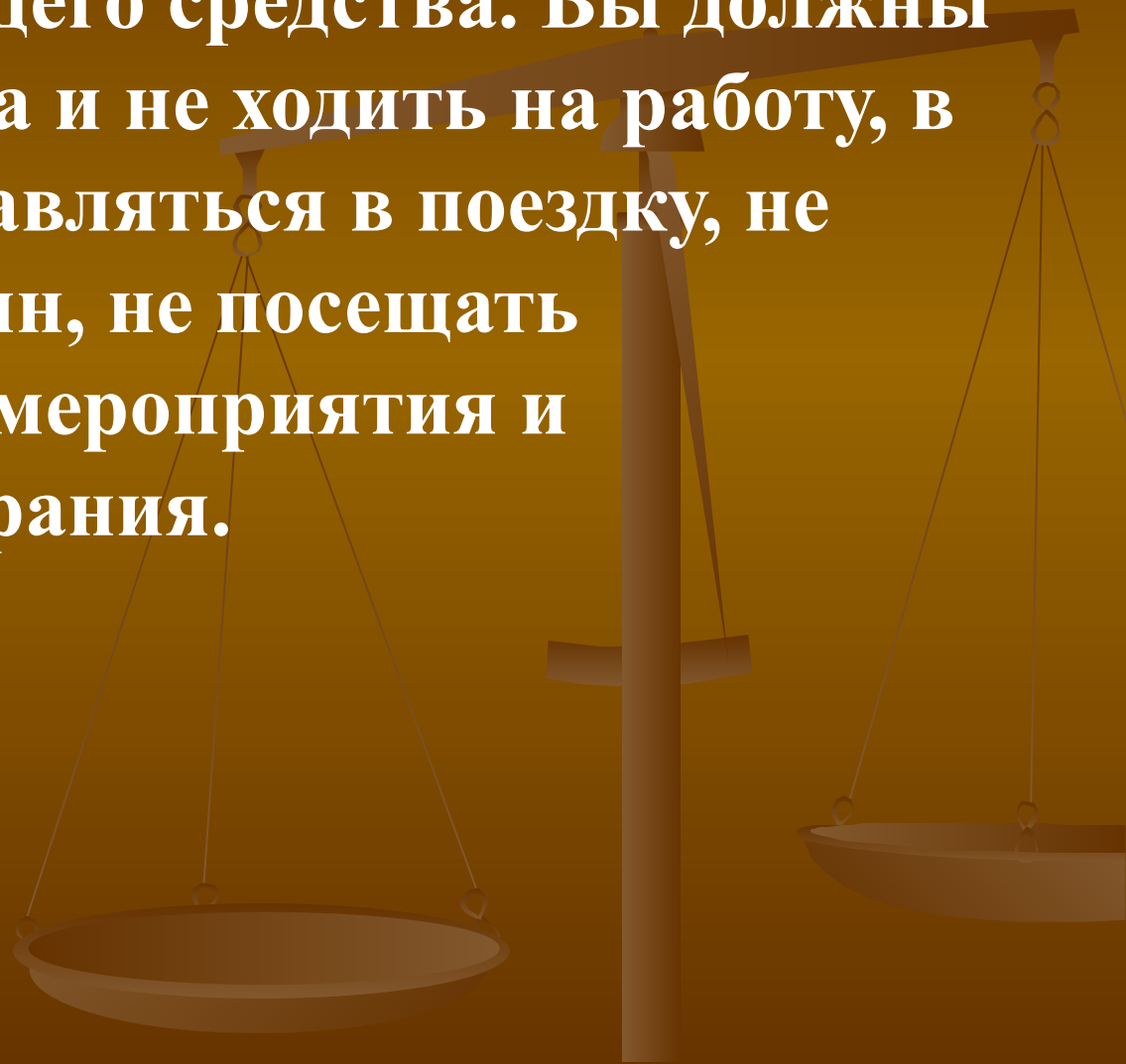


# Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?

- По крайней мере 24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.



- **Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.**



# Что я должен делать во время болезни?

- **Держитесь подальше от окружающих настолько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.**