

ГРИПП

Основные симптомы

- **Сильная головная боль.**
- **Резкое повышение температуры до 39-40, очень трудно сбить.**
- **Кашель и насморк появляется на 3-4 день.**
- **Мышечные боли, боли в суставах.**
- **Озноб, пот.**



ОРВИ



Основные симптомы

- В начале болезни болит горло.
- Температура поднимается до 37-38 и легко сбивается.
- Сухой отрывистый кашель, насморк.
- Слабость.
- Ощущение тяжести в груди.

❑ Избегать тесных контактов с людьми, которые больны

❑ В общественных местах защищайте дыхательные пути маской

Профилактика гриппа



Чаще мыть руки с мылом или пользоваться антибактериальными салфетками:

после
пребывания в
транспорте и
на улице

до приема
пищи ↓ ↑
до и после сна

при
контакте с
больным



Пейте больше жидкости:
соки, компоты, травяные чаи
с медом

Тепло одевайтесь.



Включите в рацион
свежие овощи и фрукты,
лук, чеснок, цитрусовые

Чаще бывайте на свежем
воздухе, проводите влажные
уборки и проветривание
помещений.





Во время эпидемии
постарайтесь
сократить свое
пребывание в
общественных местах.

Занимайтесь спортом,
закаливанием –
сильный иммунитет
противостоит любому
вирусу



Защитники организма от гриппа и простуды



Йогурт



Малина

Мед



Вода

Красный болгарский перец



Морская рыба и морепродукты



Брокколи

Шиповник



Цитрусовые



Кефир



Клюква



Чеснок