

# 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