Как уберечься от гриппа?

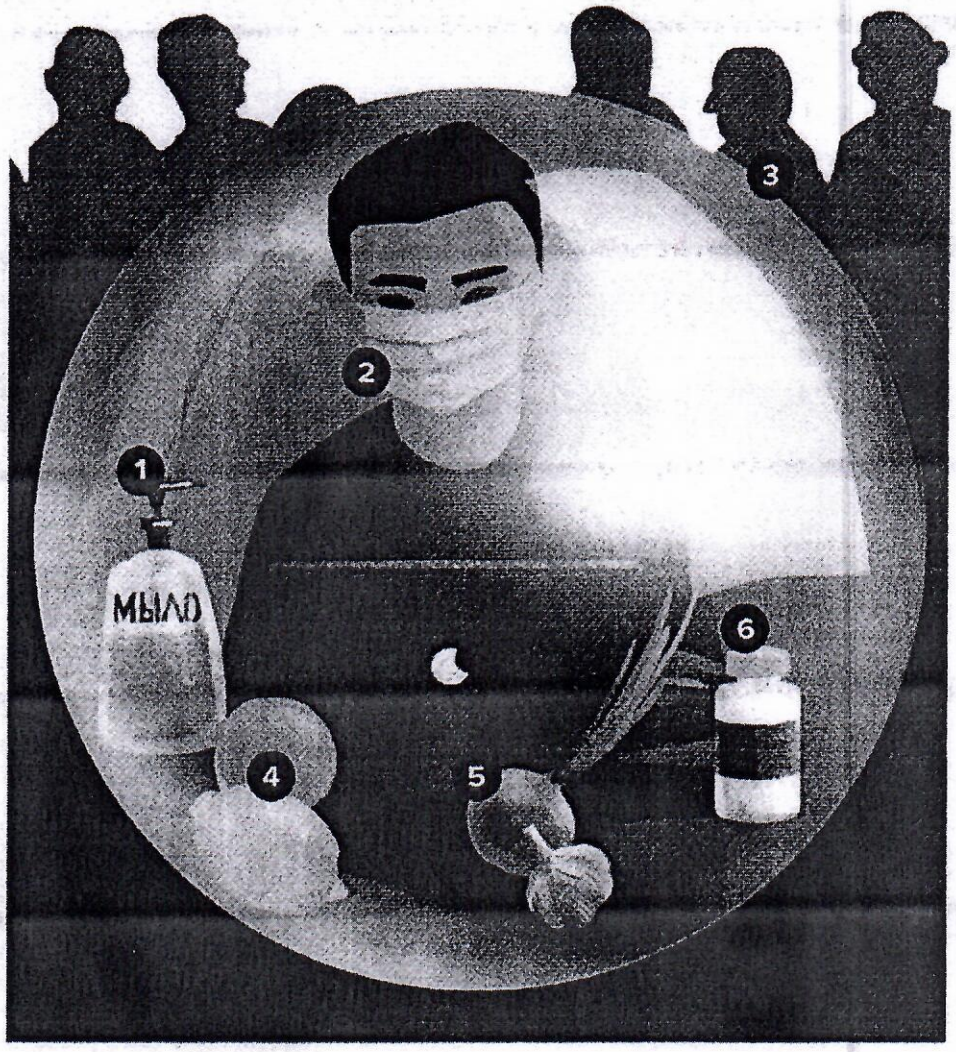
Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

1. мойте руки с мылом;
2. во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
3. избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
4. ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
5. ешьте больше блюд с луком и чесноком;
6. используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- насморк или заложенный нос;
- боль и першение в горле, кашель;
- головная боль;
- слабость и усталость;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

© ТАСС, 2018. Источники: ТАСС, Роспотребнадзор, ВОЗ.