

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ?

- **Придерживайтесь здорового образа жизни**
- При общении с больными людьми **используйте защитные маски.**
- **Избегайте многолюдных мест.**
- Тщательно и часто **мойте руки теплой водой с мылом** или используйте специальные средства для обработки рук.
- **Не прикасайтесь** к глазам, носу или рту грязными руками.
- При необходимости обращайтесь к врачу за рекомендациями по приему **профилактических препаратов.**
- Регулярно **проветривайте помещения** и делайте влажную уборку.

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ:

- высокая температура (выше 39,5°)
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди
- синюшность губ
- кровь в мокроте
- рвота и жидкий стул
- головокружение
- затруднения при мочеиспускании

«Горячая» линия Департамента

здравоохранения

Томской области

«Осторожно: грипп!»

КРУГЛОСУТОЧНО

+7(3822)516-616

8-800-350-88-50

ТЕЛЕФОН СКОРОЙ ПОМОЩИ:

«03», С СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА – «103»

НЕОБХОДИМО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИХ, ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ

- **Обратитесь к врачу!**
- В случае заболевания Вы должны оставаться дома, вызвать врача, соблюдать постельный режим.
- **Носите маски** для предотвращения распространения вируса.
- **Избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев** при приветствиях.
- При кашле и чихании **прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком.** Выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования.
- **Регулярно мойте руки.**
- **Пейте жидкость чаще,** чем обычно. Следуйте щадящему физическому режиму.

ВСЕ РАЗНОВИДНОСТИ ГРИППА ПРОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМАМИ:

- **повышением температуры**
- **кашлем**
- **болью в горле**
- **насморком или заложенностью носа**
- **болями в мышцах и суставах**
- **головной болью**
- **ознобом**

Внимание! Особенно опасно развитие заболевания у беременных женщин, у лиц, имеющих хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.), маленьких детей (особенно до 2 лет).

