

## ГРИПП В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

### Как узнать, что я заболел гриппом?

#### Если у Вас появились симптомы:

- температура тела выше 38°C.
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле, боли в мышцах
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

**велика вероятность, что Вы заболели гриппом.**

### Что делать если я заболел?

- оставайтесь дома и по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления людей;
  - отдыхайте и пейте много жидкости;
  - при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.
  - чисто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания;
  - информируйте членов семьи и друзей о вашей болезни и обращайтесь к ним за помощью в домашних делах, при которых необходимы контакты с другими людьми, таких как, например, покупки. Тем, кто ухаживает за людьми с признаками гриппа, нужно прикрывать рот и нос маской;
  - немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Заболевшим не нужно ходить в поликлинику, чтобы уменьшить риск распространения болезни. Они должны вызвать врача на дом;
  - не занимайтесь самолечением. Все лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать в строго установленном порядке.
- В случае, если врач предлагает госпитализацию - немедленно соглашайтесь.
- оставайтесь дома не менее 24 часов после исчезновения высокой температуры.