

Что надо знать о сезонном гриппе?

Грипп - это заболевание, вызываемое вирусами сезонного гриппа. Эти вирусы передаются от человека человеку.

Как распознать грипп?



Внезапная высокая температура



Головная боль



Кашель или боль в горле



Мышечные боли

Что делать, если у вас грипп?



При кашле или чихании прикрывайте рот рукой/локтем или салфеткой



Чаще мойте руки



Больше отдыхайте



Пейте больше воды и полноценно питайтесь



Если состояние не улучшается или вы входите в группу высокого риска, обращайтесь за медицинской помощью

Как предотвратить грипп?

Лучший способ предотвращения гриппа - это ежегодная вакцинация.



Вакцинация особенно важна для людей, подвергающихся высокому риску развития осложнений. Это следующие группы:

- Беременные женщины
- Люди старше 65 лет
- Дети от 6 месяцев до 5 лет
- Люди с хроническими заболеваниями

Люди, которые живут с людьми из группы высокого риска или осуществляют уход за ними