

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

Симптомы гриппа



Озноб, повышение температуры



насморк, заложенность носа



боль в горле, кашель



головная боль



боли в мышцах и суставах



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).

Как защититься от гриппа?



Эффективное средство профилактики осложнений гриппа – прививка!



Тщательно и часто мойте руки теплой водой с мылом.



Не прикасайтесь к глазам, носу и рту грязными руками.



Избегайте многолюдных мест.



Носите защитные маски.



Регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку.

Если вы заболели, необходимо:

- Вызвать врача
- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Носить защитные маски для предотвращения распространения вируса

- Избегать объятий, рукопожатий и поцелуев при приветствиях
- Регулярно мыть руки
- Пить больше жидкости

СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ:

- Высокая температура (выше 39,5°)
- Одышка, затруднение дыхания или боль в груди
- Синюшность губ
- Головокружение
- Кровь в мокроте
- Рвота и жидкий стул
- Затруднения при мочеиспускании

«Осторожно: грипп!»
«Горячая» линия
Департамента здравоохранения
Томской области
КРУГЛОСУТОЧНО
+7(3822)516-616
8-800-350-88-50

ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ
«03»,
с сотового телефона – «103»

