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?

- 1. оставайтесь дома и по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления людей;
- 2. отдыхайте и пейте много жидкости;
- 3. при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.
- 4. чисто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания;
- 5. 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;
- 6. немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Заболевшим не нужно ходить в поликлинику, чтобы уменьшить риск распространения болезни. Они должны вызвать врача на дом;
- 7. не занимайтесь самолечением. Все лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать в строго установленном порядке.
 - В случае, если врач предлагает госпитализацию немедленно соглашайтесь.
- 8. оставайтесь дома не менее 24 часов после исчезновения высокой температуры.