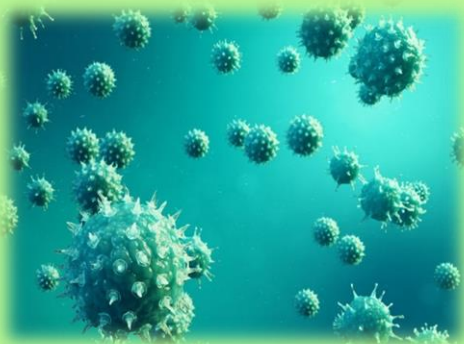


ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**
- **ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**
 - **НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**
- **ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ**
- **ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**
- **ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ**



ПРОФИЛАКТИКА:

- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- **РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ**
- **ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ**
 - **СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



СИМПТОМЫ:

- **РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА**
- **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
- **СУХОЙ КАШЕЛЬ, И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ**
 - **СЛАБОСТЬ**
- **ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ**
- **БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ**
- **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА)**
- **БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ**

