ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛОСЬ НЕДОМОГАНИЕ,

 ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ОЗНОБ, БОЛЬ В МЫШЦАХ,

 КАШЕЛЬ, ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

 СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА!



**НЕ ПРИНЕБРЕГАЙТЕ ПРОСТЫМИ СПОСОБАМИ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА:**

* ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
* ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ 4-5 РАЗ В СУТКИ
* ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
* ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
* ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ И ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМ

**ПОМНИТЕ!**  НЕСВОЕВРЕМЕННО НАЧАТОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОСЛОБЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОСЛОЖНЕНИЙ! БОЛЬНЫЕ ГРИППОМ ЗАРАЗНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ С ПЕРВЫХ ЧАСОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ВИРУС ПОПАДАЕТ В ВОЗДУХ, А ОТТУДА - В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.

**ГБУЗ РК Симферопольская поликлиника №2 « Центр здоровья»**