



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

-  Используйте маску
-  Пейте больше жидкости
-  Одевайтесь теплее
-  Мойте руки
-  Избегайте общественных мест
-  Используйте одноразовые платки
-  Избегайте объятий и рукопожатий
-  Ешьте больше фруктов

Симптомы заболевания

- Общие симптомы:
- лихорадка
 - кашель
 - боль в горле
 - насморк или заложенность носа
 - ломота, головная боль
 - озноб, мышечные боли.
- При гриппе А H1/N1:
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
 - синюшность губ;
 - кровь в мокроте;
 - рвота и жидкий стул;
 - головокружение;
 - затруднения при мочеиспускании.



Следует быть осторожнее



- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.