

## **Как защитить себя и детей от вируса гриппа?**

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, **в течение 7 суток** после того, как температура спала или исчезли ее симптомы. Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен **оставаться дома 7 дней**.

## **Как узнать о том, что я или мой ребенок заболел гриппом?**

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура\*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

\*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

## **Что нужно делать, если я или мой ребенок заболел?**

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома, вызвать врача на дом и избегать контактов с другими людьми. У большинства людей с гриппом протекает в легкой или средней степени тяжести заболевания, и они нуждаются в амбулаторном лечении.