**Грипп в вопросах и ответах**

**ГРИПП**

**В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

**Как узнать, что я заболел гриппом?**

**Если у Вас появились симптомы:**

* температура тела выше 38˚С.
* 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?**

* оставайтесь дома и по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления людей;
* отдыхайте и пейте много жидкости;
* при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми  
  платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.

•  чисто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания;

* 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;
* немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Заболевшим не нужно ходить в поликлинику, чтобы уменьшить риск распространения болезни. Они должны вызвать врача на дом;
* не занимайтесь самолечением. Все лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать в строго установленном порядке.

В случае, если врач предлагает госпитализацию - немедленно соглашайтесь.

* оставайтесь дома не менее 24 часов после исчезновения высокой температуры.