



## Профилактика свиного гриппа



избегать мест  
массового скопления  
народа (кинотеатры,  
концерты и пр.)



по возможности реже  
пользоваться  
общественным  
транспортом



перед выходом  
на улицу смазывать  
слизистые носа  
оксолиновой мазью



как можно реже  
трогать руками лицо



как можно чаще мыть  
руки с мылом



вернувшись домой  
промывать нос спреем  
с морской водой



использовать  
медицинскую маску  
в закрытых публичных  
местах и транспорте  
(на улице — не надо,  
вирус на морозе  
гибнет)



проветривать дом  
как можно чаще  
(грипп активно  
развивается в теплом,  
сухом, плохо  
вентилируемом  
помещении)



«прокачивать»  
иммунитет натуральными  
кисломолочными  
продуктами,  
цитрусовыми,  
несладкими морсами,  
натуральными белками.

# ЕСЛИ ЭТИ ПРИЗНАКИ НЕ ПРОХОДЯТ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК, ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ



**Немедленно вызывайте «Скорую», если начались:**

- Усиление одышки.
- Боли в грудной клетке при дыхании (начинается пневмония).
- Внезапное головокружение.
- Спутанное сознание (забывчивость, выпадение отдельных событий из памяти).
- Постоянная обильная рвота.