

Волинський обласний центр здоров'я
рекомендує:

Прості правила, щоб не захворіти на грип:

- не контактуйте з людьми, в яких є нежить, кашель, ознаки підвищеної температури;
- часто провітрюйте приміщення;
- перед виходом з дому змащуйте порожнину носа оксоліновою маззю;
- ретельно і часто мийте руки з милом;
- дотримуйтеся здорового способу життя;
- не торкайтесь очей, носа та рота брудними руками;
- користуйтеся марлевими пов'язками;
- напередодні епідсезону проведіть щеплення проти грипу.

Якщо у Вас симптоми грипу:

- залишайтеся вдома та викличте лікаря;
- при чханні або кашлі прикривайтеся одноразовою носовою серветкою;
- пийте теплий чай з лимоном, калиною;
- пам'ятайте, що підвищення температури тіла при грипі є захисним механізмом. Тому знижувати температуру слід тоді, коли вона перевищує 38,0°C.
- **НЕ ЗАЙМАЙТЕСЬ САМОЛІКУВАННЯМ!**

Волинський обласний центр здоров'я зичить всім міцного здоров'я!