

72 часа сохраняет вирус свою активность во внешней среде

1



Профилактика

- Незамедлительно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание
- Мазать в носу оксолиновой мазью 2 раза в день
- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца
- Реже прикасаться к глазам и носу
- Не прикасаться к поручням и перилам
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Чихать только в локоть, а не в ладонь
- Не пользоваться общественными телефонами
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, «здоровая» пища, физическая активность
- Принимать большое количество жидкости
- Принимать витамин С
- При необходимости использовать одноразовые медицинские маски

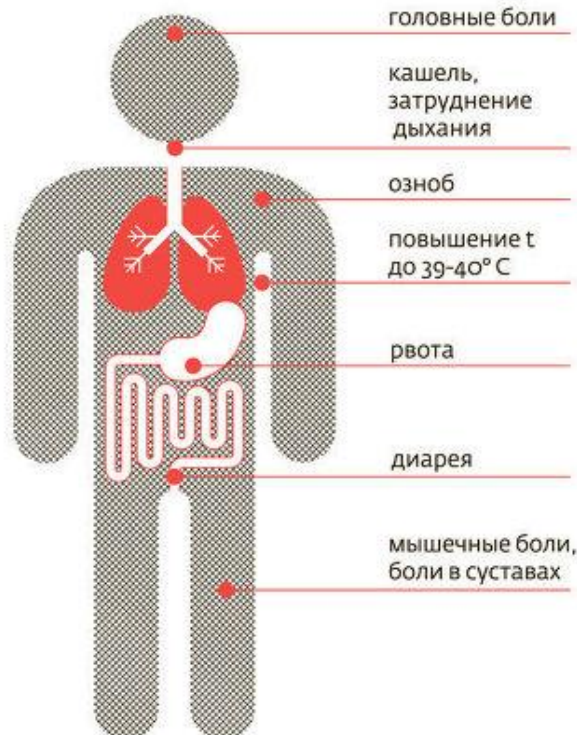
ИСТОЧНИКИ: WWW.ROSZDRAVNADZOR.RU, WWW.ROSPOTREBNADZOR.RU

Спустя 1-5 дней проявляются симптомы после контакта с заболевшим

2



Симптомы



7-10 дней опасны для окружающих зараженные гриппом люди

3