**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.