



# УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ЖИТОМИРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

## ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ГРИПУ



різке підвищення  
температури тіла  
(вище 38°C)



головний біль



біль у м'язах



біль у горлі



нежить



кашель



СИМПТОМИ ГРИПУ, ЩО ВИМАГАЮТЬ  
ТЕРМІНОВОЇ ГОСПІТАЛІЗАЦІЇ

1

обличчя стало дуже  
блідим чи з'явилося  
посиніння

2

порушення свідомості -  
надмірна сонливість чи  
збудженість

3

температура не  
спадає впродовж  
тривалого часу

4

показники артері-  
ального тиску нижчі  
за норму

6

з'явилися домішки  
крові в мокротинні

5

важко дихати

7

біль у грудній  
клітині

8

багаторазове  
блювання та  
випорожнення



### ЛІКУВАННЯ

контролювання температури тіла та рясне пиття;  
консультація лікаря.



### ПРОФІЛАКТИКА

Найефективнішим засобом профілактики грипу є вакцинація. Оптимальний час введення вакцини - початок осені (вересень-жовтень). Імунітет після введення вакцини формується через 7-10 днів.

### КОРИСНІ ПОРАДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ



Уникайте близького контакту з хворим



Ходіть у марлевій пов'язці



Провітрюйте та дезинфікуйте приміщення



Мийте руки з милом,  
використовуйте спреї для рук  
на спиртовій основі



Захворів - сиди вдома



Привчіть себе до корисних звичок (зарядка, достатній сон, вживання багато води, корисної їжі)