



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

им. А. П. Ладыженского ул., д. 17, г. Асбест, Свердловская область, 624269
Тел./Факс: 8 (34365) 2-48-18, E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru

Исх. №66-20-003/17- 55 -2022
от 23.01.2023г.

В СМИ,
сайт Администрации ГО,
Руководителям юридических лиц, индивидуальным
предпринимателям
гражданам

Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Симптомы: температура 37,5-39⁰С, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле, кашель, головная боль, слабость и усталость, боль в мышцах и суставах.

Пути передачи: воздушно-капельный, контактно-бытовой.

Как уберечься:

- мойте руки с мылом;
- во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей
- избегайте контактов с людьми с признаками болезни
- ешьте больше продуктов, содержащих витамин С
- ешьте больше блюд с луком и чесноком
- используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача

Самым эффективным средством профилактики против гриппа является вакцинация, прививки необходимо делать за 2-3 недели до начала эпидемии.

Памятка для населения:



Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Е.В.Гилева