

НАБЛЮДАЮТСЯ ЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ГРИППА? (высокая температура, воспаление горла, кашель, головная боль, мышечные боли)

Выполнение инструкций по использованию нашей таблицы поможет вам принять наилучшее решение, относящееся к уходу за собой и за вашими близкими.

НАБЛЮДАЮТСЯ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ЛИБО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ?

У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

- > Замешательство или неспособность проснуться
- > Затруднение дыхания
- > Боль или стеснение в груди или в брюшной полости
- > Посинение губ или кожная сыпь
- > Неспособность пить или удерживать жидкости в желудке

У ДЕТЕЙ

- > Высокая температура у младенцев в возрасте до 3 месяцев
- > Чрезмерная раздражительность

РЕШЕНИЕ

Обратитесь за срочной медицинской помощью как можно скорее.

Если это необходимо, звоните по тел. 9-1-1.

ЕСЛИ ВЫ СТАРШЕ 65 ЛЕТ ИЛИ ЕСЛИ У ВАС НАБЛЮДАЮТСЯ...

- > беременность;
- > рак;
- > нарушения кровообращения;
- > хроническое заболевание легких (например, астма или эмфизема);
- > диабет;
- > заболевание сердца, почек или печени;
- > заболевание нервной системы или мышц;
- > иммунодефицит (ослабление иммунной системы);
- > ожирение (вес более 133,4 кг у женщин или более 136 кг у мужчин);
- > временное исчезновение напоминающих грипп симптомов с их последующим возвращением в более тяжелой форме.

РЕШЕНИЕ

Сегодня же обратитесь в обслуживающее вас медицинское учреждение.

В ОТСУТСТВИЕ ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ И БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВЫШЕ...

У вас могут быть грипп или обычная простуда. Если не возникнут никакие тревожные признаки, лечитесь дома; отдыхайте, пейте больше жидкостей и принимайте жаропонижающие средства, такие, как ацетаминофен или ибупрофен (не давайте аспирин детям в возрасте до 18 лет).

РЕШЕНИЕ

Отдыхайте, пейте больше жидкостей, принимайте жаропонижающие средства.

Всегда принимайте профилактические меры, предотвращающие заражение

- > Часто мойте руки.
- > Кашляя или чихая, прикрывайте рот сгибом локтя, а не ладонями.
- > **Если вы больны, оставайтесь дома.**

Общие сведения

Вы можете получить сведения о гриппе и о том, где можно сделать прививки от гриппа, по тел.

1-800-978-3040

БУДЬТЕ ОСВЕДОМЛЕННЫ!

www.cdc.gov/flu

www.flu.gov

www.mchealth.org

www.flu.oregon.gov