

Скажем “нет!” микробам! Остановим грипп!

У вас грипп? Задайте себе два коротких вопроса:

1. Наблюдается высокая температура, жар?
2. Наблюдаются другие симптомы? Кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, диарея или рвота?

Если на оба вопроса ответ **ДА**, то, скорее всего, вы заболели гриппом.

Что делать, если вы заболели гриппом?

- Не выходите из дома, употребляйте как можно больше жидкости, также нужен покой.
- Позаботьтесь о здоровье других людей: не посещайте людные места, закрывайте лицо при кашле и почаще мойте руки.

Если вы не почувствовали себя лучше, вызовите врача.

Если вам необходима медицинская помощь, а нет возможности обратиться к врачу или у вас не оформлена медицинская страховка, позвоните по телефону **доступа к Программе социально-ориентированного здравоохранения по номеру 800-756-5437**. У вас не будут требовать подтверждения иммиграционного статуса.

Если заболели, оставайтесь дома



Руки следует мыть часто, в течение 20 секунд



Нет возможности помыть?
Тогда следует пользоваться дезинфицирующим средством для рук на основе спирта



Прикрывайте лицо, когда чихаете или кашляете



Public Health
Seattle & King County



Более подробная информация находится на веб-сайте:

www.kingcounty.gov/health

Информация в других форматах предоставляется по запросу

RUSSIAN