***Грип чи ГРВІ?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Грип*** | ***Симптоми*** | ***ГРВІ*** |
| Швидко, гостро | Початок хвороби | Повільно , плавно |
| 38-39 Сі вище | Температура тіла | До 38,5 |
| Озноб, ломота в тілі, підвищена пітливість, головний біль | Загальний стан | Задовільний |
| З’являється на 2-3 день, супроводжується болем | Кашель | З’являэться зразу, сухий, помірно виражений |
| З’являється на 3-4 день,слабо виражений | Нежить | З’являється зразу, яскраво виражена закладеність носа |
| З’являється на 2-3 день | Біль у горлі | Один з перших симптомів хвороби |
| Слабо виражена | Задишка | Нема |
| Частий симптом хвороби | Почервоніння очей | Тільки при наявності бактеріальної інфекції |
| Часто | Тошнота | Нема |
| 7-14 днів | Термін | До 7 днів |

***Профілактика***



Повноцінно харчуйтеся та вживайте природні вітаміни. Дотримуйтесь здорового способу життя та частіше гуляйте на свіжому повітрі. Регулярно провітрюйте приміщення, мийте руки з милом. Уникайте місць скупчення людей, громадського транспорту, масових заходів, переохолодження. Користуйтесь медичними пов’язками. Промивайте ніс соляними розчинами, вживайте більше рідини і будьте здорові!!!   