

# ГРИПП ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ

ОСЛОЖНЕНИЯ

ОСЛОЖНЕНИЯ



**МЕНИНГИТ**  
(воспаление оболочки мозга)

**ЭНЦЕФАЛИТ**  
(воспаление мозга)



**МИОКАРДИТ**  
(воспаление сердечной мышцы)

**ПЕРИКАРДИТ**  
(воспаление оболочки сердца)



**МИОЗИТ**  
(воспаление мышц)



**МОКРОТА**

**ОТИТ**  
(воспаление в ухе)



**СИНУСИТ**  
(воспаление пазух носа, в том числе гайморит)



**ПНЕВМОНИЯ**  
(воспаление легких)



**БРОНХИТ**  
(воспаление бронхов)

**ПИЕЛОНЕФРИТ**  
(воспаление почечных лоханок)



**ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ**  
(воспаление почечных клубочков)

## И ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГРИПП???

### ПРОФИЛАКТИКА:

использование противовирусных препаратов для профилактики гриппа после консультации с врачом

- вакцинация



- овощи  
лук, чеснок, перец, капуста



- соки  
чай с шиповником



- ягоды  
облепиха, смородина, малина

- фрукты  
апельсин, лимон, киви

- закаливание

- спорт

- позитивное настроение

- занятия любимым делом



- регулярные прогулки на свежем воздухе

- избегать контактов с больными простудными заболеваниями

