

ВНИМАНИЕ: ГРИПП!

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период от нескольких часов до 2-х суток!

Болезнь начинается внезапно

Основные симптомы заболевания:

- Головная боль
- Озноб
- Температура тела **38,5-40** градусов
- Боль и ломота в мышцах и суставах
- Общая слабость и разбитость
- Сухой кашель



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО:**
остаться дома и вызвать врача на дом
соблюдать режим, назначенный врачом
снизить нагрузки на организм, что позволит уменьшить риск осложнений
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ:

- Наиболее эффективный метод борьбы с гриппом – **вакцинация**. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо **3-4 недели**.
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (**насморк, кашель, повышенная температура тела, чихание**).
- При контакте с больным используйте **маску**, меняйте маску каждые **2-3 часа**.
- Во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос **одноразовыми** платками.
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки **с мылом**.
- Сократите время пребывания в **местах массового скопления** людей в период подъема заболеваемости.
- Как можно чаще проветривайте помещение **3-4 раза** в день по **15-20 минут** и чаще проводите влажную уборку в помещении.
- Придерживайтесь **здорового образа жизни**, включая полноценный сон, употребление пищи, богатой витаминами, микроэлементами, физическую активность, закаливание, пребывание на свежем воздухе.

При появлении первых признаков заболевания обращайтесь к врачу!