**ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА**

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

**СИМПТОМЫ ГРИППА**: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ**

**ВАЖНО!**

* Самолечение при гриппе недопустимо

Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач

* При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
* Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям

**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

* Оставайтесь дома
* Соблюдайте постельный режим
* Выполняйте все рекомендации лечащего врача
* При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
* Принимайте лекарства вовремя
* Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

# КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

* По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
* Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
* При уходе за больным используйте маску

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

* Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация\*
* Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
* Мойте руки
* Промывайте нос
* Регулярно делайте влажную уборку помещений
* Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
* Используйте маски в общественных местах и в транспорте
* По возможности избегайте мест массового скопления людей
* Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)
* В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов

с профилактической целью (по согласованию

с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

*\*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска*

*— медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru/)