***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*

***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*

***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.*