

## Памятка «Осторожно: грипп!»



**Грипп** – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, источником инфекции чаще всего является больной человек.

### **Симптомы гриппа:**

Грипп начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всём теле, ознобом, повышением температуры тела до 39-40 градусов, потливостью, также для гриппа характерно: боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном (без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5 дней.

### **При возникновении этих симптомов необходимо:**

1. Остаться дома, не заражать окружающих.
2. Родителям, не отправлять больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. Современному обратиться к врачу, и начать противовирусное лечение.
4. Употреблять больше жидкости, чем обычно (чай, морс (клюквенный), компоты, соки).
5. Соблюдать карантинные мероприятия.

### **Важно!**

Не рекомендуется переносить грипп «на ногах».

### **Профилактика гриппа:**

- 1.** Наиболее эффективная мера профилактики – **ежегодная вакцинация** против гриппа до начала эпидсезона.
- 2.** Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
- 3.** Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
- 4.** Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- 5.** Употребляйте в пищу продукты, богатые содержанием витамина С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука, так как данные продукты являются природными фитонцидами.
- 6.** В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Помните Ваше здоровье в Ваших руках!**