**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.***