

## **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.*