**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.*