

## **ПАМЯТКА**

### **Грипп – это серьезно!**

Грипп – инфекционное заболевание, не щадящее ни детей, ни взрослых. Несмотря на успехи медицины и усилия врачей, от гриппа и его осложнений ежегодно в мире погибают люди.

Осложнения гриппа: пневмония - воспаление легких, отит - воспаление среднего уха (иногда переходящее в менингит – воспаление оболочек мозга), поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

При обнаружении следующих симптомов:

- температура 37,5 – 39°С и выше,
- головная боль,
- боль в мышцах, суставах,
- озноб,
- кашель,
- насморк или заложенный нос,
- боль (першение) в горле.

Необходимо:

1. Оставайтесь дома, не выходите на работу, чтобы не заражать окружающих.
2. Не заниматься самолечением! Вызовите участкового врача на дом.
3. Мыть часто руки с мылом.
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.
6. Пользуйтесь маской.
7. Проводите влажную уборку и проветривание помещения.

**Важно!** Не рекомендуется переносить грипп «на ногах». Своевременное обращение к врачу и раннее начало снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

**При появлении первых признаков заболевания немедленно обращайтесь к врачу!**