ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп - острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи.
Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Основные симптомы проявления заболевания:

- **Головная боль;**
- **Озноб;**
- **Повышение температуры тела до 38,5 - 40 С;**
- **Боль и ломота в мышцах и суставах;**
- **Общая слабость и “разбитость”,**
- **Сухой кашель.**

Инкубационный период - от нескольких часов до 2 суток.

Болезнь начинается внезапно!

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом.
Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

- **Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;**
- **Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);**
- **При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;**
- **В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п) или хотя бы сократите время пребывания в таких местах;**
- **Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;**
- **Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;**
- **Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление “здоровой” пищи, физическую активность, закаливание.**

Подготовила: Кудашкина Н.А.,
воспитатель 1 кв. категории