



Памятка

«Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

- * температура 37,5 - 39°C;
- * головная боль;
- * боль в мышцах, суставах;
- * озноб;
- * кашель;
- * насморк или заложенный нос;
- * боль (першение) в горле.

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Останьтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре **38 - 39°C** вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- * не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- * **своевременное обращение к врачу** и раннее начало лечения (первые **48** часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа - **ежегодная вакцинация** против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).