**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?**

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку воздушно-капельным и контактным путем и вызывает респираторные заболевания разной тяжести.

Симптомы заболевания гриппа: высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. Тяжесть заболевания зависит от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, ожирением, заболеваниями верхних дыхательных путей, сердечнососудистыми заболеваниями), с ослабленным иммунитетом.

**ПРОФИЛАКТИКА**

**Правило 1.** Часто мойте руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

**Правило 2.** Избегайте близкого контакта с людьми с признаками ОРВИ, соблюдайте расстояние не менее 1 метра. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания, в первую очередь это необходимо делать беременным женщинам, пожилым людям и лицам, страдающим хроническими заболеваниями.

**Правило 3.** Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции, если Вам необходимо выйти из дома. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, беременными женщинами, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Ухаживать за больным должен только один член семьи. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами.

Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом.