

**Внимание, будьте бдительны в связи с распространением гриппа и ОРВИ.**

**Для профилактики гриппа и ОРВИ необходимо:**

**1. Соблюдать режим, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе.**

**2. Заниматься физкультурой.**

**3. Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы.**

**4. Часто проветривать квартиру и проводить влажную уборку.**

**5. Ограничить посещение многолюдных мест.**

**6. В период эпидемии промывать нос и полоскать горло**

**2-3 раза в сутки.**

**Вакцин**

**ация - наиболее эффективна мера борьбы**

**с гриппом.**

# 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. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

## Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

## 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 или хотя бы, по возможности, 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.

