**Памятка "Осторожно: грипп!"**

**Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Эпидемии гриппа происходят почти каждый год по всему миру.**

 **Симптомы:** Заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей – 39-40º С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем.

 **Профилактика:**

- Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки.

- Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.

- Следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей.

- Использовать маски, что поможет снизить риск контакта с инфекцией.

 Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного иммунитета. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций. Употребляйте в пищу больше лука, чеснока, их  можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.

**Что делать, если вы начали болеть:**

1. Останьтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их . Соблюдайте постельный режим.

2.  При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом.

3. Пейте как можно больше жидкости – теплый чай, морсы, компоты, соки, отвар из трав, шиповника.

4. Соблюдайте правила личной гигиены: чаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля и чиханья. Регулярно проветривайте комнату. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

**ПОМНИТЕ!**

•  не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

• самолечение при гриппе недопустимо;

•  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.