

 **ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

 **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 38,5-40С

- боль и ломота в мышцах и суставах;общая слабость и « разбитость»;

- сухость, слезотечение, выделения из носа.

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

 **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;

Соблюдайте правила личной гигиены и тщательно 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