

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

- 1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.**
- 2. Родители! Не отправляйте больных детей в школу, на культурно-массовые мероприятия.**
- 3. При температуре 38 – 39°C вызовите медицинского работника на дом.**
- 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 (лимон, яблоко, капуста 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).**