Осторожно ГРИПП!!!!

Грипп – это острое инфекционное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

    Для сезонного гриппа характерными симптомами являются: внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА**

    Важнейшее условие - тщательное соблюдение правил личной гигиены:

⇒   чаще проветривайте помещение. Токами воздуха уносятся частички пыли и слизи с находящимися на них вирусами;

⇒   как можно чаще проводите влажную уборку помещений;

⇒   тщательно мойте руки и лицо с мылом. Помните, что мыльные растворы смывают 85-95 % вирусов, бактерий, попадающих на кожу;

⇒   закаливайте организм, чаще гуляйте на свежем воздухе;

⇒   организуйте правильное питание с употреблением достаточного количества витаминов. Не забывайте о чесноке и луке – они очень полезны в данном случае, так как содержат специальные вещества - фитонциды, убивающие микробы;

⇒    пользуйтесь масками, сшитыми из 4-5 слоев марли. Такие маски задерживают до 90 процентов микробов.

**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.

⇒   Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

⇒   Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

**СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ, ВЫПОЛНЯЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА, ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**