

# 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 – от нескольких часов до 7 суток.

## Болезнь начинается внезапно.

### Основные симптомы проявления заболевания:

- озноб
- повышение температуры тела до 38,5-40 С;
- боль и ломота в мышцах и суставах;
- общая слабость и «разбитость»;
- сухой кашель;
- головная боль.



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений.

### НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

## КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ:

- Избегайте общения с людьми, у которых есть заболевания (насморк, чихание, кашель, повышение температуры тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.);
- 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.