Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

\* температура 37,5 – 39°С;

\* головная боль;

\* боль в мышцах, суставах;

\* озноб;

\* кашель;

\* насморк или заложенный нос;

\* боль (першение) в горле.

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Останьтесь дома, не заражайте окружающих.

2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, 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 (клюква, брусника, лимон 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).

Помните – Ваше здоровье в Ваших руках!

Осторожно – грипп!

Наиболее уязвимыми для ОРВИ и гриппа дети становятся в периоды «межсезонья» и в холодное время года, так как переохлаждение является одним из основных факторов, провоцирующих простуду. Профилактические мероприятия не должны ограничиваться лишь эпидемическим сезоном, их необходимо проводить в течение всего года, так как здоровый образ жизни и соблюдение правил личной гигиены являются залогом крепкого иммунитета и редких простуд.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов. Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

Третий шаг:  Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

Четвертый шаг: Профилактика необходима!

Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае

угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

Пятый шаг: Осторожно − грипп!

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости − они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

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.