

# Внимание, грипп!

Грипп-это вирусное инфекционное заболевание, от момента заражения до проявления болезни проходит от нескольких часов до одно или двух дней. Клинические проявления гриппа-повышение температуры до высоких цифр, головная боль, боль в мышцах, суставах, сильная слабость, вялость, после третьего дня заболевания могут появиться, слабо выраженные кашель и насморк. Вирус гриппа обладает высокой заразностью, токсичностью и поражает нервную, сердечно-сосудистую систему, может быть воспаление лёгких (пневмония) или оболочек мозга (менингоэнцефалит). В нашем регионе заболевание чаще встречается в зимне-весенний период. Заболевание распространяется очень быстро и способно охватить за короткий период большие группы населения. Вирус передаётся по воздуху с микрочастицами слюны и слизи при разговоре, чихании, кашле от больного человека здоровому.

## Если вы заболели:

а)Если у вас появились признаки болезни в школе, необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.

б)Если у вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться срочно в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. Соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости.

## Как защитить себя и других

**ПРАВИЛО 1:** Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытьё с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

**ПРАВИЛО 2:** Соблюдайте расстояние и этикет.

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком (желательно одноразовым) при кашле и чихании. Избегайте трогать руками глаза, нос и рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями. Не сплёвывайте в общественных местах. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3:** Ведите здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**