**Дс 172**

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА**

Вирус грипп легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

**ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ**

* Часто мойте руки с мылом.
* Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
* Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
* Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

**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 при кашле или чихании.
* Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
* Не сплевывайте в общественных местах.
* Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы  уменьшить риск заболевания.
* **·** Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем 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.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА**

Самые распространённые симптомы гриппа:

•         высокая температура тела (97%),

•         кашель (94%),

•         насморк (59%),

•         боль в горле (50%),

•         головная боль (47%),

•         учащенное дыхание (41%),

•         боли в мышцах (35%),

•         конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

**Защитите себя и своих близких!**