



# Профилактика ГРИППА и ОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).



**Основной путь передачи гриппа** - воздушно-капельный. Вирус передается при чихании, кашле, разговоре.

Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

### **Основные признаки болезни:**

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

**Скрытая угроза!** После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других. При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.



## Как себя защитить?



**Сделайте прививку против гриппа!  
Это наиболее эффективный метод профилактики.**

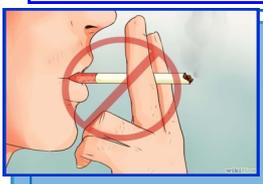


Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.



Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

Соблюдайте режим проветривания помещений и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.



Ведите здоровый образ жизни. Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.