Памятка для населения по профилактике гриппа

Внимание: грипп!

**Группы риска:**

- пожилые люди;

- маленькие дети;

- больные хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение и др.)

**Первые признаки заболевания:**

- высокая температура;

- кашель, насморк, боль в горле;

- непроходящая головная боль;

- учащенное дыхание;

- боли в мышцах;

- коньюктивит;

- резкое ухудшение общего самочувствия.

 В некоторых случая – симптомы желудочно – кишечных расстройств, рвота, диарея. Симптомы заболевания возникают буквально за несколько часов. Грипп очень быстро может перейти в пневмонию.

**При появлении первых признаков заболевания:**

- не заниматься самолечением;

- немедленное обращение за медицинской помощью;

- обязательный постельный режим.

**Основные меры профилактики:**

**-** ограничение близкого контакта с больными людьми, поездок и пребывания в многолюдных местах;

- ношение медицинской маски в транспорте и общественных местах;

- частое мытье рук;

- регулярное протирание спиртовой салфеткой мобильного телефона и других гаджетов;

- обработка и дезинфекция дверных ручек, стульев, столов, сумок;

- здоровый образ жизни: полноценный сон, богатая белками витаминами и минеральными веществами пища, физическая активность.