**осторожно – грипп !!!**

**Что такое ГРИПП?**

Это острое сезонное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа, поражающее клетки слизистой оболочки дыхательных путей- от носа до мельчайших бронхов. **Болезнь непредсказуема, опасна осложнениями, вплоть до летального исхода!**

**Как проявляется ГРИПП?**

* Повышается t до 38-40 градусов;
* Появляется насморк, заложенность носа, озноб;
* Сильная головная боль, боль в глазах, мышцах;
* Кашель, боль в горле, затрудняется дыхание;
* Рвота, жидкий стул.

**Как можно заразиться ГРИППом?**

Источником инфекции является **больной человек**. Заражение происходит при **кашле**, **чихании** во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы **личной гигиены**.

**Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!**

**Сразу обратитесь к врачу!**

**Специфическая профилактика - вакцинация:**

* **ВАКЦИНАЦИЯ** –проводится детям, начиная с 6-месячного возраста. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в 2 раза, а в случае заболевания у привитых ГРИПП протекает **легче** и **не приводит** к развитию осложнений.

**Вакцинацию** нужно проводить в СЕНТЯБРЕ-НОЯБРЕ до подъема заболеваемости ОРВИ, потому что для выработки иммунитета необходимо 2 недели.

**Неспецифическая профилактика:**

1. Часто и тщательно мойте руки;
2. Избегайте контакта с кашляющими и чихающими людьми;
3. Чаще гуляйте;
4. Одевайтесь по сезону;
5. Ведите здоровый образ жизни;
6. Регулярно проветривайте помещения;
7. Включите в свой рацион продукты, богатые витамином С;
8. Закаливайтесь.

**Позаботьтесь о своем здоровье вовремя!**

буз ВО «ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»