** Грипп и профилактика**

Грипп – острое инфекционное заболевание. Он легко передаётся от больных к здоровым людям и поэтому быстро распространяется среди населения.

Грипп – коварная болезнь, часто даже при лёгком течении заболевания он даёт тяжёлые осложнения. Особенно опасен грипп для детей и лиц пожилого возраста.

От момента проникновения вируса в организм до начала заболевания проходит 24-48 часов.

Болезнь начинается с подъёма температуры, появления недомогания, головной боли, затем присоединяется насморк, кашель, боль при движении глаз, потливость.

Выполнение элементарных профилактических мероприятий позволит каждому сохранить своё здоровье, больным людям не заражать здоровых, а здоровым – не заражаться от больных.

1. Используйте одноразовые салфетки при насморке, кашле или чихании.

2. Выбрасывайте салфетки сразу после их использования.

3. Чихайте и кашляйте в сгиб локтя при отсутствии носового платка.

4. Чаще мойте руки с мылом.

5. Не трогайте немытыми руками глаза, нос или рот.

6. Избегайте поцелуев, объятий, рукопожатий при встрече.

7. Реже притрагивайтесь к перилам, поручням, дверным ручкам.

8. Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми. Держитесь от них на расстоянии.

9. Не пользуйтесь чужими столовыми приборами, посудой, полотенцами, телефонами.

10. Чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении любыми доступными способами.

11. Своевременно делайте прививку против гриппа.