**Если вы чувствуете себя больным**

**Специалисты напоминают, грип**п – острое инфекционное заболевание, поражающее верхние дыхательные пути.

**Подъём заболеваемости в этом сезоне прогнозируется на январь – март, пик заболеваемости - на февраль месяц.**

**Помните, грипп не проходит бесследно, а вызывает обострение хронических заболеваний, может привести к тяжёлым осложнениям (пневмонии, бронхиту, отиту, гаймориту, менингиту, миокардиту).**

**Источником инфекции при гриппе является больной человек**.

 **Первые признаки заболевания: недомогание, озноб, насморк, ломота в суставах, боль в мышцах, температура тела - до 39-40°С, головокружение, головная боль, кашель, першение в горле.**

 **Советы от специалистов:**

1. Если у вас появились симптомы, которые свидетельствуют о заболевании - немедленно обратитесь к врачу и не занимайтесь самолечением.

2.Оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.

3. Постарайтесь находиться в отдельной комнате от остальных членов семьи.

4. Носите марлевую повязку.

5. Не приближайтесь к другим людям ближе, чем на один метр.

6. Прикрывайте нос и рот салфетками, когда чихаете или кашляете.

7. Использованную салфетку немедленно выбрасывайте.

8. Чихайте и кашляйте в «локоть» если нет салфетки.

9. Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук.

10. Укрепляйте иммунитет: принимайте витамины, ешьте фрукты и овощи, пейте травяные чаи и настои, соблюдайте обильный питьевой режим.

11. Проветривайте помещение максимально часто, делайте влажную уборку, старайтесь поддерживать комфортную влажность и температуру воздуха около 20 градусов.

12. Соблюдайте рекомендации и назначения врача.

Вероятность заболеть гриппом при попадании вируса в верхние дыхательные пути велика и не зависит от возраста.

**Специалисты напоминают, что вакцинация против гриппа снижает риск возникновения данного заболевания и ОРИ, уменьшает риск осложнений и смертельного исхода; предотвращает возможность заражения членов семьи.**

**Эффективность иммунизации современными противогриппозными вакцинами составляет 70-90%.**