**Осторожно, грипп!**

**Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:**

**-температура 37,5 – 39°С,**

**-головная боль,**

**-боль в мышцах, суставах,**

**-озноб,**

**-кашель,**

**-насморк или заложенный нос,**

**-боль (першение) в горле.**

**Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

****

**1. Останьтесь дома, не заражайте   окружающих.**

**2. Родители! Не отправляйте  больных детей в детский сад,  школу, на культурно-массовые  мероприятия.**

**3. При температуре 38 – 39°С  вызовите участкового врача на  дом либо бригаду «скорой    помощи».**

**4. Употребляйте жидкости чаще,  чем обычно (чаи, морсы,  компоты, соки).**

 **5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.**

**Важно!**

**-не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;**

**-своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.**

**Что нужно делать для профилактики:**

**1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.**

**2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.**

**3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.**

**4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.**

**5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.**

**6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.**

**7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.**

**8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.**

**9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).**

**Профилактика гриппа и простуды.**

**Вирусные инфекции и грипп: памятка для всех**

 **Непосредственно перед сезонным увеличением числа вирусных инфекций и гриппа нужно знать и помнить, что их профилактика и предупреждение более логично и безопасно для здоровья, нежели лечение.**

 **Проводить профилактику гриппа и простуды следует путем увеличения времени пребывания на улице (на свежем воздухе), совершения походов в баню, питья большого количества жидкости (отвары плодов шиповника, компоты, чаи, соки).**

 **Соблюдение диеты, основанной на повышенном содержании овощей и фруктов, также является необходимым мероприятием, указанным в памятке по профилактике гриппа и вирусных инфекций (см.ниже). Тем, кто кушает не совсем регулярно и несбалансированно, рекомендуют витаминсодержащие добавки или внеочередной приём аскорбиновой кислоты (витамина С).**

**Профилактика гриппа и простуды: памятка**

**1.Перед тем, как выйти на работу тщательно смажьте носовые ходы оксолиновой мазью, а по приходу домой также тщательно промойте носовые пазухи водным раствором соли. При этом в качестве средств для профилактики вирусных инфекций и гриппа рекомендуется использовать Салин, Аква-Морис или обычный физиологический раствор (0.9% растрор поваренной соли).**

**2. Ни в коем случае не забывайте о личной гигиене! Тот, кто регулярно моет руки, тот болеет намного меньше. Во время пика распостраненности гриппа старайтесь не посещать различные массовые мероприятия, такие как концерты, кино и т.п.**

**3. Жилище нужно проветривать как можно чаще. При этом для санации рекомендуют применять различные эфирные масла вроде можжевельника, чайного дерева, эвкалипта и сосны (если у вас нет аллергических реакций на данные масла).**

**4. Наблюдайте за уровнем влажности в помещении: при низкой влажности слизистая носа очень быстро высыхает и становится уязвимой для атаки вирусов.**

**5. Кроме того иммунитет можно повысить при помощи различных экстрактов и настоев, таких как Иммунал, Афлубин, эхинацея пурпурная, препараты Эхинацеи - Ратиофарм в таблетках.**

 **Из лекарств, применяемых для профилактики вирусных инфекций и гриппа врачи отмечают эффективность таблеток Арбидол, Анаферон, Амиксин, Циклоферон.**

** В памятке по профилактике гриппа и простуды также говориться, что при первых его симптомах могут помочь следующие препараты:**

**- Иммуноглобулины**

**- Ремантадин**

**-Гриппферон**

**-Занамивир**

**-Амантадин**

**- Терафлю**

 **Помните, что приём лекарства нужно согласовать со специалистом (фармацевтом и доктором), чтобы сделать выбор в пользу оптимального препарата, а также правильно рассчитать необходимую дозу, проверить совместимость с другими средствами и т.п.**

**Ваша жизнь действительно стоит того, чтобы испытывать позитивные эмоции! Научный факт: оптимисты болеют гораздо реже!**

**Так будьте оптимистом и излучайте здоровье!**