**Профилактика гриппа и ОРВИ**

***ПАМЯТКА***

**Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – воздушно-капельный: через капли слюны, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.**

**Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.**

**Особенности течения гриппа**

**У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.**

**У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание. Вирус гриппа заразен!**

**Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие *меры профилактики:***

* **избегать прикосновений к своему рту и носу;**
* **регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);**
* **избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;**
* **по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;**
* **регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;**
* **вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.**

**Что нужно знать об использовании медицинских масок?**

**Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.**

**Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать (выбросить) маску и затем тщательно вымыть руки. Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос медицинской маской.**

**Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.**

**Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле, оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу или в места скопления народа. Строго соблюдайте постельный режим, отдыхайте и пейте много жидкости. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей (антисептической) жидкостью для рук. Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту. Когда вокруг Вас люди, используйте медицинскую маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений. Меняйте медицинскую маску через каждые 2 часа.**

**Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.**