***Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)***

**Характерные особенности гриппа**: высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба, головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Катаральные симптомы — воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность нос — слабо выражены или могут вообще отсутствовать.

**Рекомендации по предупреждению гриппа:**

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температура), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
   * оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
   * в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или ночное время - скорую помощь по телефону 03;
   * сообщите семье или друзьям о вашей болезни;
   * соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
   * носите марлевую или одноразовую маску, меняя её на новую каждые 2 часа.
7. С целью профилактики:
   * больше гуляйте на свежем воздухе;
   * избегайте массовых мероприятий;
   * правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
   * употребляйте в пищу чеснок или лук;
   * перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
   * для профилактики гриппа принимайте препараты по назначению врача.