

Осторожно грипп!

Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного к здоровому человеку.

Передается **воздушно-капельным** путем (при чихании, кашле, разговоре), вызывая заболевание у не привитых от гриппа спустя сутки после заражения.

Чтобы уберечь себя от заболевания необходимо привиться от гриппа.

В сезон эпидемической опасности крайне **важно:**

Избегать рукопожатий

Не подносить не вымытых с мылом рук к своему лицу

Чаще мыть руки с мылом

Избегать посещения людных мест

Если вы чувствуете себя **не здоровым**, имеете высокую температуру, кашель, насморк, головную боль, общее недомогание:

Немедленно обратитесь за медицинской помощью, что важно для предупреждения развития осложнений.

Оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу...

Сообщите семье, работодателю, учителю, друзьям о своей болезни (во избежание контакта с людьми).

При появлении в вашем окружении больного простудой – носите одноразовую медицинскую маску, их надо менять каждые 2 часа. Маски собственного изготовления (4-х слойные вато-марлевые) меняют каждые 4 часа их можно использовать неоднократно после кипячения и проглаживания горячим утюгом.

Для профилактики принимать противовирусные препараты в режиме дозирования, изложенном в прилагаемой инструкции, иммуномодуляторы.

Заниматься самолечением опасно для Вашей жизни !!!!!