

## **ВНИМАНИЕ!!!**

### **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ**

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ ВАЖНО соблюдать меры профилактики:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта (салфетки, спреи и др.). Важно мыть руки после прихода с улицы, после посещения магазинов, торговых центров, при работе в офисе.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.
3. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
4. При посещении мест массового скопления населения (торговые центры, организации, рынки, общественный транспорт и т.д.) рекомендуется использовать медицинские маски для защиты органов дыхания.
5. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.
6. Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
7. Избегайте поездок в общественном транспорте и посещения многолюдных мест.
8. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
9. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок заболели, вызовите врача на дом.
10. Категорически нельзя заниматься самолечением. Самолечение опасно развитием тяжелых осложнений.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА:** высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. Характерная особенность циркулирующего вируса гриппа А (H1N1)2009 — раннее появление осложнений, которые могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**В эпидсезон гриппа и ОРВИ проявите заботу о своем здоровье!!!**