

## **ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА И ОРВИ!**

Восприимчивость к острым респираторным вирусным инфекциям, особенно к гриппу, всеобщая. Заболевание часто сопровождается развитием осложнений и наиболее частое из них — пневмония. К группе риска заболевания относятся дети до 6 лет, взрослые в возрасте от 60 лет, лица с хроническими соматическими заболеваниями и избыточным весом. К особой категории относятся беременные женщины, у которых заболевание во второй половине беременности протекает особенно тяжело.

Источником гриппозной инфекции является больной человек, в том числе с легкой формой заболевания. Возбудитель передается при разговоре, кашле, чихании. Возможно заражение через полотенце, носовой платок, постельное белье или посуду при попадании вируса на эти предметы.

Инкубационный период (время с момента попадания вируса в организм человека до появления первых признаков заболевания) колеблется от нескольких часов до 3 дней, чаще 1-2 дня.

### **То есть заболеть гриппом и ОРВИ возможно:**

- воздушно-капельным путем: вирус при чихании и кашле распространяется в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека;
- при рукопожатии с инфицированным;
- при несоблюдении личной гигиены.

### **Напоминаем Вам о мерах профилактики гриппа и ОРВИ:**

- соблюдать личную гигиену, в период подъема заболеваемости необходимо чаще мыть руки или обрабатывать антисептиком, особенно при нахождении в общественных местах, не трогать невымытыми руками нос, глаза, рот;
- воздерживаться от посещений мест массового скопления людей, например, походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и шанс заразиться высок;
- поддерживать помещение, в котором находитесь в чистоте, проводить ежедневную влажную уборку;
- периодически проветривать помещение;
- употреблять в пищу природные фитонциды - чеснок и лук, продукты богатые витаминами - капуста, клюква, смородина, облепиха, брусника, свежие фрукты и овощи;
- своевременно проводить вакцинацию против гриппа;
- носить маску (при посещении общественных мест), применять противовирусные препараты или мази;
- при появлении симптомов гриппа оставаться дома, известить об этом непосредственного руководителя. Соблюдать постельный режим, вызвать врача.