**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?**

***Грипп – это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа. Ни при одном инфекционном заболевании не встречается такого большого процента осложнений, как при гриппе (10%).***

**ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Захарченко СА\Desktop\mojte-ruki_640.jpg** | Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. |
| **C:\Users\Захарченко СА\Desktop\салфетки.jpg** | Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками. |
| **C:\Users\Захарченко СА\Desktop\дезинфекция.jpg** | Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.  Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус. |

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле).

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Захарченко СА\Desktop\контакт.jpg | Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных. |
| C:\Users\Захарченко СА\Desktop\кашель 2.jpg | При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями. |
| C:\Users\Захарченко СА\Desktop\маска.jpg | Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы  уменьшить риск заболевания. |
| C:\Users\Захарченко СА\Desktop\truybe65uie76ue.jpghttp://uray.bezformata.ru/content/image121885308.jpg | Избегайте поездок в общественном транспорте и многолюдных мест. |

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Захарченко СА\Desktop\ЗОЖ.jpg | Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. |

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.