**Профилактика гриппа**

**Осторожно, грипп!**

Вирус гриппа – коварный и хитрый враг. Он проникает в организм легко и незаметно, а затем одним ловким ударом сваливает с ног: Высокая температура, головная боль, сильная слабость, озноб, боль в мышцах… Каждый из нас хоть раз сталкивался с этим противником лицом к лицу. И оказывался поверженным.

Памятка по профилактике и лечению гриппа

Как защитить себя от инфицирования? Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами.

 Старайтесь не прикасаться к своему рту и носу.

 Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или протирайте спиртосодержащими средствами для обработки рук.

 По возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей.

 Регулярно проветривайте помещение.

 Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка симптомы гриппа? Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель, боли в горле:

 -оставайтесь дома, по возможности, избегайте контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью;

 -пейте много жидкости;

 -при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего поместите в мусорный пакет, чтобы их поверхность больше ни с чем не соприкасалась. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук.

 Если при кашле или чихании у вас нет рядом одноразового носового платка, прикройте рот рукой.

 Когда вокруг вас находятся люди, используйте маску, которую нужно менять каждые 2-3 часа, а после использования завернуть в пакет, выбросить и тщательно вымыть руки.

 Не принимайте самостоятельно лекарства, лечение может назначить только врач.

Если вы ухаживаете за больным. Надевайте маску при близких контактах с больным, после чего утилизируйте ее.

 Если у вас болен ребенок, взяв его на руки, держите его так, чтобы его подбородок лежал у вас на плече - так он не будет кашлять вам в лицо.

 Мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному или к его носовым платкам, белью.

 Проконсультируйтесь со своим врачом, принимать ли для профилактики гриппа препараты.

 Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам, по возможности, следует стараться избегать тесного контакта с больным.

 Следите за появление симптомов гриппа, обращайте в медицинское учреждение, если такие симптомы возникли.

 В случае, если вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильно головокружение), необходимо вызвать бригаду скорой помощи на дом.

 Следует помнить, что своевременное обращение за медпомощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!

Лучшее лечение – это профилактика

Для профилактики гриппа рекомендуется вакцинация. После прививки организм вырабатывает антитела к вирусу гриппа. Однако вакцинация может защитить только от вируса гриппа, но не от других респираторных заболеваний.

На сегодняшний день помимо гриппа известно еще около 200 видов других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания. Для защиты от них следует использовать Гриппферон. Его можно применять как курсом, так и для «экстренной профилактики». Например, после контакта с больным, при переохлаждении следует как можно быстрее закапать в нос Гриппферон.

И самое главное: нельзя забывать об активном образе жизни, закаливающих процедурах, занятиях спортом, рациональном питании. На случай же если возникнет угроза болезни, есть такой препарат, как Гриппферон, который показан для профилактики и лечения гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций.