

***Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является вакцинопрофилактика!***

**Применение вакцины против сезонного гриппа позволяет существенно снизить количество осложнений и тяжелое течение болезни.**

**Чтобы не заболеть гриппом рекомендуем также применять следующие**

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;
- избегать тесного контакта с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать жилые помещения, как можно чаще открывать окна;
- вести здоровый образ жизни (полноценный здоровый сон, правильное питание и физическая активность).

**Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:**

- Ø оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, избегайте контактов с другими людьми;
- Ø не занимайтесь самолечением, вызовите медицинского работника территориального лечебного учреждения;
- Ø отдыхайте и пейте много жидкости;
- Ø при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом;
- Ø соблюдайте правила гигиены, мойте руки водой с мылом.

В большинстве случаев для выздоровления достаточно поддерживающего ухода в домашних условиях – отдых, обильное питье и выполнение рекомендаций врача.

Независимо от того, какой у вас грипп, следует оставаться дома до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить ваших коллег по работе и окружающих.

Запомните!

***Незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, судороги, или температура тела поднялась до 38° и выше!***