**ВНИМАНИЕ! ГРИПП!**

**Уважаемые жители Белокалитвинского района!**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ**

**ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ГРИПП**

 Симптомы заболевания включают**: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея и рвота.**

 Если Вы чувствуйте себя очень плохо или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа, свяжитесь с участковым врачом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства. Ваш врач определит, требуется ли Вам углубленное прохождение исследований на грипп и определит тактику лечения.

  **Исследования показали, что больные гриппом и ОРВИ люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.**

 **Симптомы, которые должны Вас насторожить**

 Вам следует срочно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания у **детей:** **быстрое или затрудненное дыхание, синюшная или посеревшая кожа, тяжелая или устойчивая рвота, сонливость, болезненная чувствительность, при которой ребенок не желает, чтобы его держали на руках.**

  Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

 **Взрослым** следует обратиться за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства при появлении следующих тревожных симптомов: **затрудненное дыхание или одышка, боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости, внезапное головокружение, спутанность сознания, сильная или устойчивая рвота.**

 Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

 **В случае, если Вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение, спутанность сознания, а также возраст менее 3-х лет), необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи на дом.**

  **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ**

 **Рекомендуется повышать защитные силы организма:** занимайтесь физической культурой, правильно питатайтесь, своевременно и достаточно отдыхайте, принимайте витаминно-минеральные комплексы.

 **Регулярно и тщательно мойте руки с мылом,** особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

 **Избегайте прикосновений руками к своему носу и рту.** Инфекция распространяется именно таким путем.

 **Прикрывайте рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.** После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

 **Используйте индивидуальные или одноразовые полотенца.**

 **Старайтесь избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами** (по возможности держитесь от них на расстоянии примерно 1 метра).

 **Регулярно проветривайте помещения,** проводите влажную уборку.

 **Избегайте как переохлаждений,** так и перегревания.

 Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

 При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию. **Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.**