**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

**Памятка для взрослых**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Грипп** – это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа. Ни при одном инфекционном заболевании не встречается такого большого процента осложнений, как при гриппе (10%). |
| **Симптомы:** |
| * В первые же часы заболевания температура становится 38 С и выше
* Слабость
* Сильная головная боль с характерной локализацией в области лба, висков и надбровных дуг
* Боль в глазных яблоках, особенно при движении глаз
* Светобоязнь, слезотечение
* Ломота в суставах и мышцах
* Головокружение, склонность к обморочным состояниям
* Носовые кровотечения
* Сухой кашель
 |

**При возникновении симптомов:**

•Обращаться к врачу при первых признаках заболевания и следовать рекомендациям врача

• постельный режим на период лихорадки

• молочно-растительная диета, обогащенная витаминами

•Обильное питье в виде горячего чая, настоя шиповника, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод.

•Жаропонижающие препараты (по назначению врача). При Т ниже 38,5 С применять не нужно. С целью понижения температуры тела нельзя принимать аспирин!

•Аскорбиновая кислота или поливитамины.

**Что необходимо для предупреждения заболевания?**

|  |
| --- |
| Ограничить контакты между больными и здоровыми – по возможности меньше посещать места скопления людей во время эпидемии. •Мыть руки после посещения общественных мест •Хорошо проветривать помещения •Избегать переохлаждений, одеваться «по погоде». •Принимать поливитамины •Принимать гомеопатические препараты , гриппферон в виде капель в нос для профилактики ОРВИ в течение всего периода эпидемии. •Самая эффективная профилактика – вакцинация. |