**Грипп - можно предупредить.**

**(памятка для населения)**

***Грипп* –** это острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.

 Источником инфекции служит больной человек. ГРИПП передаётся от больного человека к здоровому, воздушно капельным путём (при кашле или чихании). Люди очень восприимчивы к вирусу гриппа, большую часть, в структуре всех заболевших, составляют дети. Грипп особенно опасен для маленьких детей и пожилых людей. От момента контакта с вирусом до появления симптомов, обычно проходит от 12 до 24 часов.

***Заболевание начинается внезапно с повышения температуры тела, кашля, головной боли, недомогания, слабости, ломоты в мышцах и суставах.***

При появлении этих признаков, немедленно обращайтесь к врачу!

***Чем опасен грипп?***

 Опасность представляют осложнения гриппа, они чаще выражаются в поражении ЛОР - органов, органов дыхания, нервной системы. Осложнения могут наступить у людей с ослабленным иммунитетом или уже имеющих хронические заболевания, которые длятся долго и переносятся особенно тяжело.

***Меры профилактики ГРИППа:***

1. ***Вакцинопрофилактика*** *-*  существуют вакцины, с помощью которых можно привиться от гриппа, их следует делать ежегодно. Иммунитет развивается в течение 2-3 недель и сохраняется от 6 месяцев до года.
2. ***Применение средств, влияющих на иммунную систему:*** иммуномодуляторов, адаптогенов (интерферон, анаферон, лимонник, элеутерококк). Желательно принимать такие препараты курсами, в течении всего холодного периода года.
3. ***Гомеопатические средства:***антигриппин, афлубин и др.
4. ***Растительные фитонциды****:* чеснок, мята.

**Что делать если Вы заболели ГРИППом?**

 При подозрении на ГРИПП, прежде всего, оставайтесь дома и вызовите врача. Этим Вы убережёте себя от осложнений заболевания, а своих коллег от самой болезни. Постарайтесь изолироваться от других членов семьи. При близком контакте используйте маску. Но самое главное, с началом эпидемии, избегать массовых мероприятий с большим скоплением народа. Не следует недооценивать эффективность проветривания помещения и влажных уборок. Вирус ГРИППа летуч и неустойчив к воздействиям внешней среды.

 Не болеть, укрепить своё здоровье и здоровье Ваших детей помогут элементарные правила закаливания и здоровое питание. Чаще бывайте всей семьёй на свежем воздухе. А употребление свежих овощей и фруктов обеспечат Вас витаминами и биологически активными веществами.

 **Берегите себя и будьте здоровы!!!**