Министерство здравоохранения Тульской области

ВНИМАНИЕ: ГРИПП!

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период от нескольких часов до 2-х суток!

Болезнь начинается внезапно

Основные симптомы заболевания:

- **Головная боль**
- **Озноб**
- **Температура тела 38,5-40 градусов**
- **Боль и ломота в мышцах и суставах**
- **Общая слабость и разбитость**
- **Сухой кашель**



При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО:

- остаться дома и вызвать врача на дом

-соблюдать режим, назначенный врачом

- снизить нагрузки на организм, что позволит уменьшить риск осложнений

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ:

- **Наиболее эффективный метод борьбы с гриппом – вакцинация. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели.**
- **Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, кашель, повышенная температура тела, чихание).**
- **При контакте с больным используйте маску, меняйте маску каждые 2-3 часа.**
- **Во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос одноразовыми платками.**
- **Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом.**
- **Сократите время пребывания в местах массового скопления людей в период подъема заболеваемости.**
- **Как можно чаще проветривайте помещение 3-4 раза в день по 15-20 минут и чаще проводите влажную уборку в помещении.**
- **Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление пищи, богатой витаминами, микроэлементами, физическую активность, закаливание, пребывание на свежем воздухе.**

При появлении первых признаков заболевания обращайтесь к врачу!