**ГРИПП – инфекционное заболевание!**

**Меры предосторожности.**

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар, кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Пользуйтесь влажными гигиенич. салфетками на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку от гриппа.
6. **Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, диарея, мокрота с прожилками крови:**

* **оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;**
* **в дневное время вызовите на дом врача, в вечернее или ночное время – скорую помощь по телефону - 03;**
* **сообщите семье и друзьям о вашей болезни;**
* **соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3л. жидкости в день**
* **носите марлевую маску, меняя ее на новую каждые два часа.**

1. С целью профилактики:

* больше гуляйте на свежем воздухе;
* избегайте массовых мероприятий;
* правильно питайтесь, употребляйте витамины (фрукты, овощи);
* употребляйте в пищу чеснок, лук.
* выходя из дома, смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
* для профилактики гриппа принимайте «Арбидол» или «Анаферон».