



Шансов гриппу не дадим!

Грипп – не «банальная простуда», а серьёзное острое респираторное вирусное заболевание, протекающее с явлениями общей интоксикации и поражением дыхательных путей.

Грипп опасен своими осложнениями, которые можно избежать!

Источник инфекции - больной человек. Он заразен с первого по седьмой день болезни.

Пути передачи: воздушно-капельный, контактный.

Наилучшая защита от гриппа - проведение прививок

Прививки делают ежегодно в осенний период, за 1-2 месяца до ожидаемого сезонного подъёма инфекции.

Для защиты от заражения в период эпидемии необходимо:

- избегать близкого контакта с заболевшими людьми, использовать маску;
- не посещать мероприятий, связанных с массовым скоплением людей (стадион, кинотеатр, кафе, дискотека и т.п.);
- прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания;
- тщательно и часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, обрабатывать их средствами на основе спирта.

Крепкая иммунная система – надёжный щит от всех инфекций

Повышают защитные силы организма:

- закаливающие процедуры,
- занятия физической культурой и спортом,
- употребление в пищу достаточного количества фруктов и овощей,
- рациональный режим труда и отдыха!

**Заботьтесь о своём здоровье
и грипп вам не страшен!**