**ГРИПП – РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ**

- Грипп – острое инфекционное вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

- Гриппом заболевать может каждый, независимо от возраста и состояния здоровья.

- Основные проявления: выраженная слабость, головная боль, мышечные боли, повышение температуры, возможно до 400, заложенность носа, сухой кашель.

- Грипп более всего опасен осложнениями, среди которых: воспаление легких, менингит, отит, поражения сердца, почек и даже смертельные исходы.

**САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО, ГРИПП ТРЕБУЕТ ВРАЧА!**

 При первых признаках заболевания оставайтесь дома, чтобы предупредить осложнения, вызовите врача!

 **Основные методы защиты в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа.**

- Как можно меньше контактировать с больными людьми, если это невозможно – носить маску.

- Не прикасаться руками к носу, рту, глазам.

- Чаще мыть руки с мылом или протирать жидкостью на спиртовой основе.

- Регулярно проводить влажную уборку жилых помещений и рабочих мест, как можно чаще проветривать помещение.

- По согласованию с врачом проводить противовирусную химиопрофилактику арбидолом, оксолиновой мазью, интерфероном и др.. Можно для профилактики принимать витамин С и лекарства-адаптогены – настойку радиолы розовой, элеутерококка, лимонника, а также циклоферон. Использовать в питании сырые овощи и фрукты, лимон, чеснок, лук.

- Не давайте заболевшему аспирин, это может привести к серьёзной болезни.