**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

**Памятка для взрослых**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Грипп** – это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа. Ни при одном инфекционном заболевании не встречается такого большого процента осложнений, как при гриппе (10%). | |
| **Симптомы:** | |
| * В первые же часы заболевания температура становится 38 С и выше * Слабость * Сильная головная боль с характерной локализацией в области лба, висков и надбровных дуг * Боль в глазных яблоках, особенно при движении глаз * Светобоязнь, слезотечение * Ломота в суставах и мышцах * Головокружение, склонность к обморочным состояниям * Носовые кровотечения * Сухой кашель | |

**При возникновении симптомов:**

•Обращаться к врачу при первых признаках заболевания и следовать рекомендациям врача

• постельный режим на период лихорадки

• молочно-растительная диета, обогащенная витаминами

•Обильное питье в виде горячего чая, настоя шиповника, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод.

•Жаропонижающие препараты (по назначению врача). При Т ниже 38,5 С применять не нужно. С целью понижения температуры тела нельзя принимать аспирин!

•Аскорбиновая кислота или поливитамины.

**Что необходимо для предупреждения заболевания?**

|  |
| --- |
| Ограничить контакты между больными и здоровыми – по возможности меньше посещать места скопления людей во время эпидемии.  •Мыть руки после посещения общественных мест  •Хорошо проветривать помещения  •Избегать переохлаждений, одеваться «по погоде».  •Принимать поливитамины  •Принимать гомеопатические препараты, гриппферон в виде капель в нос для профилактики ОРВИ в течение всего периода эпидемии.  •Самая эффективная профилактика – вакцинация. |