

## **ВНИМАНИЕ - ГРИПП!**

Грипп – наиболее распространенное заразное заболевание, которое наносит большой ущерб здоровью людей. Грипп вызывается мельчайшими микроорганизмами – вирусами, которые передаются от больного вместе с мельчайшими брызгами слюны и слизи на 1.5-2.5 м. Здоровый человек заражается, вдыхая воздух вместе с такими брызгами. В период эпидемии опасность заражения велика в местах большого скопления людей (в кино, в магазинах и т.д.) заражение возможно также через различные бытовые предметы, бывшие в употреблении у больного. Грипп начинается внезапно головной болью, повышением температуры до 37-38°C, общим недомоганием, слабостью, болями в суставах и мышцах, кашлем и насморком. Отмечено, что люди, регулярно занимающиеся утренней гимнастикой, реже болеют гриппом, также как и люди, своевременно сделавшие прививки против гриппа.

### **ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ, НЕОБХОДИМО:**

- Чаще проветривать помещение – проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения.
- Избегать сквозняков – переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом.
- Больше включать в свой рацион овощей и фруктов
- Для профилактики гриппа принимать лекарственные препараты препятствующие размножению вируса гриппа и проникновению его в организм:
- Изолировать больного гриппом в отдельную комнату – часто ее проветривать, тепло укрыв больного.
- При повышении температуры тела, появлении озноба, головной боли, кашля, насморка – соблюдать постельный режим, вызвать врача на дом

**Уважаемые родители!**

**Надеемся на сотрудничество с Вами  
в профилактике и нераспространении гриппа в учреждении.**