**Памятка для населения по профилактике гриппа**

**Внимание: грипп !**

Группы риска: пожилые люди, маленькие дети, беременные, больные хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение и др.).

Первые признаки заболевания: высокая температура, кашель, насморк, боль в горле, непроходящая головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, резкое ухудшение общего самочувствия. В некоторых случаях – симптомы желудочно-кишечных расстройств, рвота, диарея. Симптомы заболевания возникают буквально за несколько часов. Грипп очень быстро может перейти в пневмонию.

При появлении первых признаков заболевания:

- не заниматься самолечением;

- немедленное обращение за медицинской помощью;

- обязательный постельный режим

Основные меры профилактики:

- ограничение близкого контакта с больными людьми, поездок и пребывания в многолюдных местах;

- ношение медицинской маски в транспорте и общественных местах;

- частое мытье рук;

- регулярное протирание спиртовой салфеткой мобильного телефона и других гаджетов;

- обработка и дезинфекция дверных ручек, стульев, столов, сумок;

- здоровый образ жизни: полноценный сон, богатая белками витаминами и минеральными веществами пища, физическая активность.