**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

#### http://kotikit.ru/wp-content/uploads/2011/12/2-17064903.jpg

#### Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).

**Основной путь передачи гриппа —**воздушно-капельный — вирус легко и незаметно передается от человека к человеку при чихании, кашле, разговоре. Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

**Основные признаки болезни:**

- внезапное повышение температуры до 39-40оС;

- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

 **Скрытая угроза!**

После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других.

****** При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.

#### ****КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?****

 -Сделайте прививку против гриппа. Это наиболее эффективный метод профилактики.

-Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом.

-Введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.

-Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

-Проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку.

-Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.

-Ведите здоровый образ жизни: откажитесь от курения, наркотиков и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.

**Будьте всегда здоровы!**

УЗ «Клецкая ЦРБ» кабинет формирования здорового образа жизни