

## ВНИМАНИЕ – ГРИПП!



**Внимание!** На территории Рязанской области регистрируется рост заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями.

**ГРИПП** – это вирусная инфекция, обладающая высокой степенью распространения и передающаяся воздушно-капельным путем. Грипп – опасен серьезными осложнениями.

**Лучшая защита от гриппа** своевременная вакцинация, которая проводится ежегодно в сентябре-октябре медицинскими организациями Рязанской области.

**Самолечение при гриппе недопустимо!** При первых признаках заболевания вызывайте врача на дом, строго выполняйте его рекомендации по лечению – это залог скорейшего выздоровления.

### Как защитить себя от гриппа и ОРВИ

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки респираторного заболевания (насморк, кашель, чихание и т.д.)
- По возможности не посещать места массового скопления людей
- Соблюдать правила личной гигиены, мыть руки с мылом по возвращению домой
- Выходя из дома, смазывайте носовые ходы противовирусной мазью, по возвращению домой прополощите горло содовым раствором, промойте носовые ходы
- Укрепляйте здоровье прогулками на свежем воздухе
- Включите в рацион питания больше овощей, фруктов, витаминных напитков и морсов, природные фитонциды – лук и чеснок
- Если Ваша работа предполагает непосредственное общение с большим количеством людей, защитите себя ношением медицинской маски

**Соблюдайте все правила профилактики гриппа и ОРВИ и требуйте их выполнения от окружающих!**

- Не выходите больным на работу, не посещайте занятий в учебных заведениях, не водите больных детей в детские учреждения
- Соблюдайте «респираторный этикет»: при кашле, чихании прикрывайте рот и нос носовым платком или салфеткой
- По возможности изолируйте больного в отдельную комнату, при уходе за ним пользуйтесь медицинскими масками
- Обеспечьте частое проветривание помещений и влажную уборку