**ПАМЯТКА**

**Грипп – это серьезно!**

Грипп – инфекционное заболевание, не щадящее ни детей, ни взрослых. Несмотря на успехи медицины и усилия врачей, от гриппа и его осложнений ежегодно в мире погибают люди.

Осложнения гриппа: пневмония - воспаление легких, отит - воспаление среднего уха (иногда переходящее в менингит – воспаление оболочек мозга), поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

При обнаружении следующих симптомов:

• температура 37,5 – 39°С и выше,

• головная боль,

• боль в мышцах, суставах,

• озноб,

• кашель,

• насморк или заложенный нос,

• боль (першение) в горле.

Необходимо:

1. Останьтесь дома, не выходите на работу, чтобы не заражать окружающих.

2. Не заниматься самолечением! Вызовите участкового врача на дом.

3. Мыть часто руки с мылом.

4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).

5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

6. Пользуйтесь маской.

7. Проводите влажную уборку и проветривание помещения.

Важно! Не рекомендуется переносить грипп «на ногах». Своевременное обращение к врачу и раннее начало снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

**При появлении первых признаков заболевания немедленно обращайтесь к врачу!**