

## Памятка

### как предотвратить заражение острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом



**Заблаговременно до начала подъема заболеваемости в сентябре -октябре поставьте **прививку** против гриппа.**

В настоящее время самой эффективной мерой защиты от заболевания гриппом является профилактическая иммунизация.

В соответствии с национальным календарем прививок обязательной бесплатной вакцинации против гриппа подлежат дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов, обучающиеся в образовательных организациях высшего и среднего звена, медицинские работники, работники образования, транспорта, коммунальной сферы, взрослые старше 60 лет, лица, с хроническими заболеваниями.

Состав вакцины ежегодно обновляется в соответствии с прогнозами и рекомендациями Всемирной Организации здравоохранения.

В состав противогриппозной вакцины включены несколько наиболее актуальных штаммов вируса гриппа. Через 1-2 недели после вакцинации формируется стойкий защитный иммунитет, который сохраняется до 1 года, поэтому так важно иммунизироваться ежегодно.

**Если Вы заболели, не заражайте других людей - носите медицинскую маску, менять которую необходимо каждые 2-3 часа.**

Путь передачи гриппа и ОРВИ - воздушно-капельный. Поэтому заразиться можно в транспорте, торговых центрах, кинотеатрах и т.д., т.е. в местах массового скопления людей.

**Не менее важным является проведение частой влажной уборки дома и других помещениях, проветривание (15-20 мин.), частое мытье рук.**

**Укрепляйте заранее свой организм.**

Употребляйте полезные продукты (фрукты, овощи), богатые витаминами, препараты, повышающие иммунитет, уделяйте внимание занятиям спортом, как можно больше гуляйте.

При возникновении симптомов заболевания (повышение температуры, насморк, кашель, головная боль, слабость) оставайтесь дома и вызовите врача.

Грипп опасен тяжелыми осложнениями. Поэтому очень важно начать своевременное лечение, назначенное врачом. **Не занимайтесь самолечением. Это опасно!**

Придерживайтесь данных правил.

Прививайтесь и будьте здоровы!



Витаминизация



Вакцинация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Промывание носа солевым раствором