

## **Простые способы уберечь себя от гриппа**

Наиболее распространенными симптомами гриппа являются высокая температура тела, головная боль, боль в мышцах и суставах, боль в горле и насморк.

Эпидемии сезонного гриппа, как правило, имеют место в конце осени и зимой, и мы можем соответствующим образом подготовиться к ним.

Ниже — несколько советов о том, как можно защитить себя и окружающих от гриппа.



### **Делайте прививки.**

Ежегодная вакцинация от гриппа — это наиболее эффективный способ защититься от этой болезни и ее осложнений. Необходимо помнить: заболеть гриппом в результате прививки невозможно. Дискомфорт или небольшое повышение температуры тела после вакцинации — совершенно нормальное явление, которое обычно проходит через 1-2 дня.

### **Регулярно мойте руки.**

Чистые руки способствуют профилактике многих инфекций, включая грипп. Соблюдение гигиены рук — простой способ защитить ваше здоровье и здоровье членов вашей семьи. Если под рукой нет мыла и воды, можно использовать антисептические средства для обработки рук на спиртовой основе. Помните: правильное мытье рук занимает не менее 15-20 секунд.

### **Не трогайте руками глаза, нос и рот.**

Глаза, нос и рот — наиболее вероятный путь попадания вируса гриппа в организм. Мы не можем полностью исключить наличие возбудителя гриппа во вдыхаемом нами воздухе, но в наших силах сократить риск заболевания, избегая прикосновений рук к лицу. Если это действительно необходимо, трогать глаза, нос или рот следует с использованием чистой салфетки или руками, предварительно помыв их с мылом.

### **Избегайте тесных контактов с больными.**

Грипп — заразное заболевание. Оно легко распространяется в местах большого скопления людей, например в общественном транспорте, учебных заведениях, домах престарелых и во время массовых мероприятий. Когда больной гриппом чихает или кашляет, микроскопические частицы, содержащие вирус, разлетаются на расстояние до одного метра и заражают тех, кто вдыхает содержащий их воздух.

### **Если вы нездоровы, оставайтесь дома.**

Если вы заболели гриппом, вы представляете угрозу для здоровья окружающих. Своевременное решение воздержаться от контактов с окружающими предотвратит дальнейшее распространение вируса гриппа и, возможно, даже спасет чью-то жизнь.

Врач-лаборант Левкина С.Г.