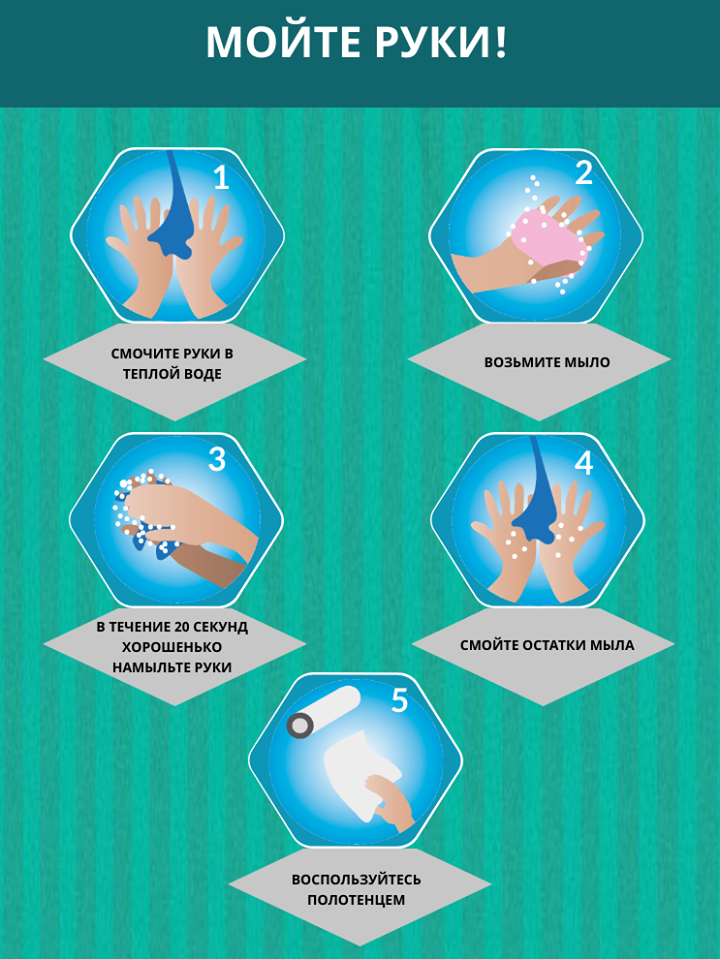
**ВНИМАНИЕ: ГРИПП И ОРВИ!**

С наступлением холодного времени года распространяются различные вирусные инфекции. Наибольшее распространение получили вирус гриппа и ОРВИ. Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, люди, страдающие хроническими заболеваниями и с ослабленным иммунитетом.

Уважаемые студенты! Для профилактики вирусных сезонных заболеваний соблюдайте следующие правила:



***ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ РУКИ***

* Часто мойте руки с мылом;
* Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства;
* Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
* Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

***ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ***

* Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее одного метра от больных.
* Избегайте поездок и многолюдных мест.
* Прикрывайте нос и рот платком при чихании или кашле.
* Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
* Не сплёвывайте в общественных местах.
* Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

******

***ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ***

* Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.
* Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

***КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА:***

***-*** высокая температура тела;

- кашель;

- насморк;

- боль в горле;

- головная боль;

- учащенное дыхание;

- боли в мышцах.

Характерной особенностью гриппа является - ОСЛОЖНЕНИЯ. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, развивается дыхательная недостаточность.

***БЫСТРО НАЧАТОЕ ЛЕЧЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ОБЛЕГЧЕНИЮ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ БОЛЕЗНИ.***

******

**ВАКЦИНАЯ – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ГРИППА!**

***ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА ВОВРЕМЯ. ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ МЕСЯЦ.***

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

