**Пам'ятка «Обережно: сезонні ГРВІ та грип!»**

**Якщо ви виявили у себе наступні симптоми:**

- температура 37,5 - 39 ° С,

- головний біль,

- біль у м'язах, суглобах,

- озноб,

- кашель,

- нежить або закладений ніс,

- біль (першіння) в горлі.

**Що робити при виникненні симптомів ГРВІ та  грипу:**

1. Залишіться вдома, не заражайте оточуючих.

2. Батьки! Не відправляйте хворих дітей у школу, на культурно-масові заходи.

3. При температурі тіла  38 - 39 ° С викличте дільничного лікаря додому або бригаду «швидкої допомоги».

4. Вживайте рідину частіше, ніж звичайно (чаї, морси, компоти, соки).

5. При кашлі і чханні прикривайте рот і ніс хустинкою або серветкою.

**Важливо!**

- не рекомендується переносити ГРВІ, грип «на ногах»;

- своєчасне звернення до лікаря і ранній початок лікування (перші 48 годин захворювання) знизять ризик розвитку ускладнень ГРВІ, грипу: бронхіту, пневмонії, отиту, менінгіту, енцефаліту, ураження серця, нирок та інших внутрішніх органів і систем.

**Що потрібно робити для профілактики:**

1. Найбільш ефективна міра профілактики проти грипу - щорічна вакцинація проти грипу до початку епідсезону.

2. Користуйтеся маскою в місцях скупчення людей. Скоротіть час перебування в місцях масових скупчень людей.

3. Уникайте тісних контактів з людьми, які чхають, кашляють.

4. Не торкайтеся до очей, носа, рота.

5. Ретельно мийте руки з милом, промивайте порожнину носа. Можна протирати руки бактерицидними серветками.

6. Регулярно провітрюйте приміщення, в якому перебуваєте, і робіть вологе прибирання.

7. Уникайте обіймів, поцілунків, рукостискань.

8. Вживайте в їжу продукти, що містять вітамін С (журавлина, брусниця, лимон та ін), а також страви з додаванням часнику, цибулі.

9. У разі появи хворих на ГРВІ, грип у  сім'ї, учнівському  колективі рекомендується почати прийом противірусних препаратів з профілактичною метою (з урахуванням протипоказань і згідно з інструкцією із застосування препарату).