



# Шансов гриппу не дадим!

Грипп – не «банальная простуда», а серьезное острое респираторное вирусное заболевание, протекающее с явлениями общей интоксикации и поражением дыхательных путей.

**Грипп опасен своими осложнениями, которые можно избежать!**

**Источник инфекции** - больной человек. Он заразен с первого по седьмой день болезни.

**Пути передачи:** воздушно-капельный, контактный.

**Наилучшая защита от гриппа - проведение прививок**

Прививки делают ежегодно в осенний период, за 1-2 месяца до ожидаемого сезонного подъёма инфекции.

**Для защиты от заражения в период эпидемии необходимо:**

- избегать близкого контакта с заболевшими людьми, использовать маску;
- не посещать мероприятий, связанных с массовым скоплением людей (стадион, кинотеатр, кафе, дискотека и т.п.);
- прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания;
- тщательно и часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, обрабатывать их средствами на основе спирта.

**Крепкая иммунная система – надежный щит от всех инфекций**

Повышают защитные силы организма:

- закаливающие процедуры,
- занятия физической культурой и спортом,
- употребление в пищу достаточного количества фруктов и овощей,
- рациональный режим труда и отдыха!

**Заботьтесь о своём здоровье и грипп вам не страшен!**