

ПАМЯТКА

о действиях по профилактике гриппа и ОРВИ.



Основные факты:

- Грипп - это острая вирусная инфекция, легко распространяемая от человека человеку.
- Грипп циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы.
- Грипп вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на зиму.
- Грипп представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения, которая вызывает тяжелые заболевания и приводит к смертельным исходам в группах населения повышенного риска.

Важно знать, что грипп и ОРВИ передаются от человека к человеку :

- воздушно-капельным путём;
- контактно-бытовым путём.

O₂



Профилактика – лучшая защита от гриппа и ОРВИ



- **Сделайте прививку!** Вакцинация помогает перенести болезнь в лёгкой форме или вовсе не заболеть.



- **Избегайте мест массового скопления людей и используйте медицинскую маску, если рядом с вами находятся люди с симптомами гриппа и ОРВИ;**



- **Чаще мойте руки, особенно после посещения общественных мест и чаще проветривайте помещения;**



- **Употребляйте больше фруктов, витаминных комплексов и природных иммуностимуляторов: чеснок, листья крапивы, листья эхинацеи, лук.**

**Если же почувствовали недомогание – оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих.**

