**ГРИП**

**Інформаційний бюлетень**

**Як можна заразитися вірусом грипу?**

Від іншої хворої людини повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані близько 2-х метрів).

**Клінічні ознаки грипу:**

- підвищення температури тіла – різке підвищення температури тіла більше 38°С без інших супроводжуючих симптомів вже може свідчити про появу грипу;

- головний біль,

- біль у м'язах, біль у горлі;

- кашель, нежить;

- закладення носа;

- в окремих випадках — блювота і понос.

**Особливо небезпечним грип є для представників груп ризику!**

**Медичні групи ризику:**

- діти до 5 років (особливо – діти до 2 років);

- вагітні жінки;

- люди віком від 65 років;

- люди з надмірною вагою;

- хворі на діабет;

- хворі на хронічні серцево-судинні захворювання;

- хворі на хронічні захворювання легенів;

- люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями.

**Професійні групи ризику:**

- медичні працівники;

- вчителі й вихователі;

- продавці;

- водії громадського транспорту;

- усі, хто працює в багатолюдних місцях.

 У разі появи небезпечних симптомів усім, а особливо представникам груп ризику, потрібно обов’язково звернутися до лікувального закладу, пройти обстеження та при необхідності отримати лікування протягом перших двох діб з часу появи симптомів грипу. Вагітні жінки мають викликати свого лікуючого лікаря або сімейного лікаря телефоном.

**Як попередити зараження грипом?**

- уникати контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції;

- обмежити відвідини місць великого скупчення людей;

- часто провітрювати приміщення;

 - часто мити руки з милом;

- не торкатися очей, носа або рота немитими руками;

- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;

- якщо у людини наявні симптоми грипу, необхідно триматися від неї на відстані не менше двох метрів;

- повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми.

 Адміністрація поліклініки