**[Грип – небезпечна недуга.](http://vndnz77.org.ua/faxrad/2013-12-03-21-52-48/38-faxivzi/poradi-likarya/230-grip-nebezpechna-neduga)**

**Грип**–**одна з найрозповсюдженіших інфекцій у світі.**

Щоб вберегти себе і своїх близьких від захворювання, необхідно дотримуватись елементарних профілактичних заходів.

- Уникати скупчень людей – задля зменшення вірогідності контактів із хворими, адже деякі з них є носіями вірусу ще до появи очевидних симптомів;

- Якщо Ви працюєте в місцях великого скупчення людей, не відмовляйтесь від захисної марлевої маски, яка значно зменшує ризик зараження;

- Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання – як у помешканні, так і в робочих приміщеннях,

- Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми – для підвищення опірної здатності організму;

- Мати чисті руки – інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви, час від часу, торкаєтесь руками, якими берете гроші чи тримаєтесь за поручні. Віруси і бактерії, що залишились від дотиків рук інших людей, зберігаються на оточуючих нас предметах в активному стані до кількох годин. Тому, лишній раз помити руки з милом або обробити їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту, ніколи не буде зайвим.

Якщо захворювання не вдалось попередити вам необхідно:

-                     Залишитися вдома за перших ознак хвороби (підвищена температура тіла, біль у горлі, нежить) – не йти на роботу або, якщо захворіла дитина, не вести її до школи чи дитячого садочку, щоб не провокувати погіршення стану хворого і не наражати оточуючих на небезпеку, яка може виявитися смертельною для деяких з них.

-                     **Не займатись самолікуванням. Слід звернутися до лікаря або викликати лікаря додому;**

-                     Вживати теплий чай, соки, тощо;

- Виконувати рекомендації лікаря та дотримуватись постільного режиму

**Грип – небезпечна інфекція, не жартуйте з ним. Бережіть своє здоров’я та здоров’я своїх близьких.**