



**ПАМ**’**ЯТАЙТЕ!**

* **В зовнішньому середовищі вірус грипу зберігається протягом 72 годин**
* **Люди, які хворіють на грип, небезпечні для оточуючих протягом 7-10 днів**
* **Щоб не захворіти, потрібно: уникати спілкування з тими людьми, які мають ознаки хвороби (нежить, чхання, кашель); дотримуватися правил особистої гігієни (мити руки частіше),здорового способу життя (здоровий сон і харчування, помірні фізичні навантаження) більше часу проводьте на відкритому повітрі, зробить вакцинацію**

***Якщо ви захворіли на грип, лікарі не радять займатися самолікуванням, адже грип – гостре інфекційне захворювання! Залишайтесь вдома,викличте лікаря та дотримуйтесь його порад щодо лікування. Будьте здорові!***





**Пам’ятка населенню**

**ОБЕРЕЖНО – ГРИП!**

**Симптоми, лікування та профілактика грипу**

* Через 1-5днів після контакту з людиною, яка хворіє на грип з’являються:
* головний біль
* підвищення температури до 38-40 С
* кашель, утруднення дихання
* озноб
* біль у м’язах та суглобах
* блювота
* діарея
* Якщо ви захворіли, з’явилась висока температура, кашель та біль у горлі:
* залишайтесь вдома , не відвідуйте громадські місця
* терміново зверніться до лікаря за допомогою
* пийте більше (лікарі радять пити чай та трав’яні напої)
* ретельно мийте руки з милом, особливо після кашлю

або чхання

* обов’язково повідомте рідних, близьких про свою хворобу
* уникайте контакту з іншими людьми
* Якщо ви доглядаєте хворого на грип:
* не дозволяйте оточуючим наближатися до хворого ближче ніж на 1- 2 м
* при контакті з хворою людиною закривайте рот і ніс медичною маскою
* після контакту з хворим – ретельно вимийте руки з милом
* у приміщенні, де розташована хвора людина,робіть постійні провітрювання
* щоденно проводьте вологе прибирання приміщення з використанням миючих засобів

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦЗ ТА БЖД ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**