

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Учреждение здравоохранения  
«Круглянский районный центр гигиены и эпидемиологии»

# Профилактика ГРИППА

**Грипп - острое инфекционное заболевание. Он легко передается от больных к здоровому и поэтому быстро распространяется среди населения. Вызывают грипп мельчайшие микроорганизмы вирусы, которые попадают в организм человека с вдыхаемым воздухом. От момента проникновения вируса в организм до заболевания проходит 24-48 часов.**

▶ Болезнь начинается с подъема температуры, появления недомогания, головных болей. Вскоре присоединяется насморк, кашель, боли при движении глаз, потливость.

▶ Источник инфекции – больной человек, даже если он переносит заболевание в легкой форме. Больной выделяет вирусы вместе с капельками слюны при разговоре, кашле, чихании.



## Как уберечься от гриппа.

**Важнейшее условие - тщательное соблюдение правил личной гигиены:**

- ▶ своевременно сделайте прививку против гриппа;
- ▶ чаще проветривайте помещение. Потоками воздуха уносятся частички пыли и слизи с находящимися на них вирусами;
- ▶ как можно чаще проводите влажную уборку помещений;
- ▶ тщательно мойте руки и лицо с мылом после ухода за больным, возвращения с работы, езды в городском транспорте и т.д.;
- ▶ закаливайте организм, чаще гуляйте на свежем воздухе;
- ▶ организуйте правильное питание с употреблением достаточного количества витаминов;
- ▶ поменьше бывайте с детьми в местах большого скопления народа;
- ▶ поместите больного в отдельную комнату и выделите ему отдельную посуду, полотенце и немедленно вызывайте врача.