**Что нужно знать о ГРИИПЕ?**

**ГРИПП** - это  высококонтагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Возбудители ГРИППА -  вирусы А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения.

**Как защитить себя от гриппа?**

Основной мерой специфической профилактики ГРИППА является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

**В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:**

* избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
* сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
* носить медицинскую маску (марлевую повязку);
* регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
* осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**Важно!!!**

Необходимо избегать общения с лицами у которых имеются признаки заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела).