

# **УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ, РОДИТЕЛИ И СОТРУДНИКИ ШКОЛЫ!**

## **ПРОИМ ВАС ОЗНАКОМИТЬСЯ С ПАМЯТКОЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

### **ГРИППА**

#### **ВНИМАНИЕ: ГРИПП!**

**Группы риска:** пожилые люди, маленькие дети, беременные, больные хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение и др.)

**Первые признаки заболевания:** высокая температура, кашель, насморк, боль в горле, не проходящая головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, резкое ухудшение общего самочувствия. В некоторых случаях – симптомы желудочно-кишечных расстройств, рвота, диарея. Симптомы заболевания возникают буквально за несколько часов. Грипп очень быстро может перейти в пневмонию.

#### **При появлении первых признаков заболевания:**

- **не заниматься самолечением;**
- **немедленное обращение за медицинской помощью;**
- **обязательный постельный режим.**

#### **Основные меры профилактики:**

- ограничение близкого контакта с больными людьми, поездок и пребывания в многолюдных местах;
- ношение медицинской маски в транспорте и общественных местах;
- частое мытье рук;
- регулярное протирание спиртовой салфеткой мобильного телефона и других гаджетов;
- обработка и дезинфекция дверных ручек, стульев, столов, сумок;
- здоровый образ жизни: полноценный сон, богатая белками, витаминами и минеральными веществами пища, физическая активность.