**«Обережно: грип!»**

Доводимо до Вашого відома, що в області продовжується зростання захворюваності населення на гострі респіраторні вірусні інфекції та грип.

Обласний показник захворюваності населення станом на 01.02.2016 року складає 96,22 випадків на 10 тисяч населення, що на 64% вище рівня обласного епідеміологічного порогу (58,75).

З метою попередження захворюваності та недопущення ускладнень в період захворіння просимо донести до батьків та учнів інформацію.

**ПАМ'ЯТКА «ОБЕРЕЖНО: ГРИП!»**

***Що робити при виникненні симптомів грипу:***

Якщо ви виявили у себе наступні симптоми: температура 37,5-39°С, головний біль, біль у м'язах, суглобах, озноб, кашель, нежить або закладений ніс, біль (першіння) в горлі:

* Залишіться вдома, не заражайте оточуючих.
* Батьки! Не відправляйте хворих дітей у дитячий садок, школу, на культурно-масові заходи.
* При температурі 38-39°С викличте дільничного лікаря додому або бригаду «швидкої допомоги».
* Вживайте рідини частіше, ніж звичайно (чаї, морси, компоти, соки).
* При кашлі і чханні прикривайте рот і ніс хусткою або серветкою.

***Важливо!***

* не рекомендується переносити грип «на ногах»;
* своєчасне звернення до лікаря і ранній початок лікування (перші 48 годин захворювання) знизять ризик розвитку ускладнень грипу: бронхіту, пневмонії, отиту, менінгіту, енцефаліту, ураження серця, нирок та інших внутрішніх органів і систем.

***Що потрібно робити для профілактики:***

* Найбільш ефективна міра профілактики проти грипу - щорічна вакцинація проти грипу до початку епідсезону.
* Користуйтеся маскою в місцях скупчення людей. Скоротіть час перебування в місцях масових скупчень людей.
* Уникайте тісних контактів з людьми, які чхають, кашляють.
* Не торкайтеся до очей, носа, рота.
* Ретельно мийте руки з милом, промивайте порожнину носа. Можна протирати руки бактерицидними серветками.
* Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.
* Змащуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.
* Регулярно провітрюйте приміщення, в якому перебуваєте, і робіть вологе прибирання.
* Уникайте обіймів, поцілунків, рукостискань.
* Вживайте в їжу продукти, що містять вітамін С (журавлина, брусниця, лимон та ін.), а також страви з додаванням часнику, цибулі.
* При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.
* При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте.
* Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.