КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ ГРИП

ПРОФИЛАКТИКА НА ГРИП И ОРЗ

Навлезли сме в сезона на грипа, за който са характерни острите вирусни инфекции. Грипа е сериозно заболяване !

Грипните вируси не се поддават на прогнозиране, но със започване на циркулацията си те се разпространяват много бързо. Заразяването става лесно, от човек на човек, при контакт болни с хора чрез кашляне и кихане, при контакт с повърхности, заразени от пръски, отделяни при кашляне и кихане от болни лица.

**Най - честите симптоми, даващи основание да се мисли за грип, са:**

- висока температура над 38

- болки в мускулите, очните ябълки и по цялото тяло

- главоболие

- силна отпадналост, като човек трудно може да продължи да работи или извършва някакъв род дейности

- суха кашлица

Седем основни стъпки за да се предпазим от грип:

* Ваксинирайте се!
* Засилете личната хигиена!
* Не докосвайте очите, носа и устата с не дезинфекцирани ръце!
* Избягвайте контакт с болни хора!
* Хранете се здравословно и спортувайте!
* Ако не се чувствате добре, си останете у дома!
* Спазвайте „Респираторен етикет“

