**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?**

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (далее ОРВИ) остаются одной из самых актуальных медицинских и социально-экономических проблем. В современных условиях наиболее эффективной и экономически оправданной мерой защиты против гриппа остается вакцинация. Современные противогриппозные вакцины высокоэффективны и способны сформировать надежную защиту. При вакцинации против гриппа вы приобретаете специфический иммунитет к вирусу гриппа. Прививка против гриппа защищает не только от самого заболевания, но и от тяжести его течения, продолжительности, осложнений и летального исхода. Однако не маловажную роль в профилактике гриппа и ОРВИ играет соблюдение следующих правил.

**ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ**

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегайте излишних посещений многолюдных мест, уменьшая тем самым риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна