

ГРИПП!

В настоящее время в нашем городе так же, как и в крае, и России в целом, отмечается сезонный подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ, но эпидемический порог не превышен!

Основные симптомы — головная боль, повышение температуры, высокая интоксикация, выраженная общая слабость. Также могут появиться диарея, рвота, боли в животе. Часто поражаются лёгкие и бронхи. Вирус гриппа опасен тем, что может вызвать серьезные осложнения, которые развиваются, как правило, из-за отсутствия вакцинации, позднего обращения к врачу и самолечения.

С профилактической целью обязательно нужно соблюдать следующее:

- вовремя привиться от гриппа;
- соблюдать правила личной гигиены. Мыть руки, чтобы вирусы, попавшие на них из внешней среды, не попали на слизистую носа и рта, когда Вы прикоснетесь к лицу. Чтобы самому не быть источником инфекции, чихайте правильно – не в ладони, а в локтевой сгиб.
- носить маску;
- важно проветривать помещения, изолировать больных домочадцев, для больного лучше выделить отдельную комнату;
- не пускать своих детей и не позволять самим себе приходиться больными на работу, в школу, сад;
- стараться ограничить пребывание в местах массового скопления людей.

И, самое главное – при появлении первых симптомов обращайтесь немедленно к врачу! **Не занимайтесь самолечением!** Если вы заболели, вызывайте врача на дом. Телефон “горячей линии” управления здравоохранения 8-988-285-99-95.

Управление здравоохранения администрации города Сочи.