

## **Профилактика простудных заболеваний. (ОРЗ. ОРВИ. Грипп)**

В связи с началом эпидемического подъема заболеваемости гриппом на территории Оренбургской области и эпидемиологической ситуацией по новой коронавирусной инфекции в Китайской Народной Республике просим Вас ознакомиться с информационными материалами по профилактике указанных заболеваний по ссылке: <https://yadi.sk/d/KstB4wZrOHMPRw>.

**Памятки об опасности и мерах профилактики гриппа и ОРВИ:**

- [Как уберечься от гриппа](#)
- [Группы риска](#)
- [Прививочная кампания в 2019 году](#)

**Видеоролики об опасности и мерах профилактики гриппа и ОРВИ:**

- [Грипп - это опасно](#)
- [Грипп убивает](#)
- [Что на самом деле нужно для защиты от гриппа?](#)

**Симптомы заболевания:**

- Жар
- Кашель
- Боль в горле
- Ломота в теле
- Головная боль
- Озноб усталость
- Изредка – рвота и понос.

Особенно опасно переносить заболевание «на ногах». Грипп вызывает тяжелые осложнения: воспаление легких, бронхит, отит и др.

**Профилактика:**

1. Не выходить на работу при первых признаках заболевания.
2. При кашле и чиханье прикрывать нос и рот платком.
3. Следить за чистотой помещения, постоянно проводить влажную уборку.
4. Избегать переохлаждения тела, особенно ног.
5. Укреплять свой организм закаливанием, зарядкой, спортом.
6. Ежедневно принимать поливитамины.
7. При первых признаках заболевания лечь в постель и вызвать врача на дом.
8. Строго соблюдать все назначения врача, не заниматься самолечением.
9. Не переносить грипп «на ногах», чтобы не заражать окружающих и избегать осложнений.
10. В классе проводить проветривание на каждой перемене.
11. Употреблять в пищу продукты богатые витамином «С»(лимон, черная смородина, апельсин, киви, шиповник, клюква, лук, чеснок).
12. Сделать прививку против гриппа.