**ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА**

**Основной путь передачи вируса гриппа – воздушно – капельный**, то есть через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. **В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа** необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

* Избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности держаться от них на расстоянии примерно одного метра).
* Избегать прикосновений к своему рту, носу;
* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь к потенциально зараженным поверхностям);
* По возможности сократить время пребывания в местах скопления людей;
* Постоянно проветривать помещения путем открывания окон;
* Использовать одноразовые или индивидуальные носовые платки;
* Во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
* Вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;
* При появлении клинических симптомов заболевания гриппом и ОРВИ (температура выше 36,7 градусов, озноб, боль в горле, ломота в теле, головная боль, усталость и др.) немедленно обратиться к медицинскому работнику (вызвать врача на дом).