**Грип -** гостре інфекційне захворювання дихальних шляхів, яке викликається вірусом грипу. **Гострі респіраторні вірусні інфекції** **(**ГРВІ**) -** вірусні захворювання дихальної системи, які викликаються аденовірусами, риновірусами, респіраторно-синцитіальним вірусом тощо. Збудники грипу та ГРВІ передаютьсяповітряно-крапельним шляхом (під час чихання та кашлі хворої людини), а також контактним шляхом - через забруднені руки хворої людини, яка прикриває рот при кашлі/чиханні, а потім забруднює побутові речі. Грип має симптоми, схожі з ГРВІ і проявляється: підвищенням температури, закладеністю носа, чиханням, сухістю і першінням у горлі, болями в суглобах і м’язах, загальним недомаганням.

**Вакцинація – найефективніший засіб захисту від грипу.**

Запобігти зараженню грипом можна, якщо дотримуватись рекомендацій:

* **Уникати скупчень людей,** щоб зменшити вірогідність контактів із хворими людьми. Це актуально під час сезону грипу та епідемій.
* **Користуватися одноразовими масками при** догляді за хворим на грип/ГРВІ чи спілкуванні з ним. Маска повинна прикривати рот і ніс.
* **Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання** — як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не зберігалися живі віруси і бактерії.
* **Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми** — для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.
* **Мати чисті руки** — інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, на яких залишились від дотиків рук інших людей віруси і бактерії . Тому необхідно часто мити руки з милом.
* **Одягатися відповідно до погодних умов.**

***Рекомендації при перших ознаках хвороби:***

**1. Залишатися вдома**, щоб не погіршувати стану і не наражати оточуючих на небезпеку.

**2. Ізолювати хвору людину** — виділити їй окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за нею, і по можливості триматися на відстані 2 метри від хворої людини.

1. **Викликати лікаря** або швидку допомогу.
2. **Не займатися самолікуванням.**

**БАЖАЄМО ЗДОРОВ´Я!**