Грипп – это острое инфекционное заболевание, поражающее верхние дыхательные пути. Передается воздушно – капельным путем. Чаще всего распространение заболевания происходит в организованных коллективах (на предприятиях, в учебных заведениях).

**Как защититься от гриппа?**

* Ежегодно в осенний период ставьте прививку против гриппа! Это самый лучший способ профилактики гриппа, а самое главное – осложнений, которое дает это заболевание.
* Не переохлаждайтесь.
* Принимайте поливитамины (особенно с высоким содержанием витамина С).
* Следуйте принципам рационального питания. Уделите особое внимание фруктам, овощам, натуральным сокам, отварам из трав, ягод.
* Ежедневно проводите влажную уборку на работе и дома.
* Если в Вашей семье кто-то заболел гриппом – изолируйте его в отдельную комнату и используйте индивидуальные маски.
* Проветривайте комнату, в которой находится больной 3-4 раза в день.
* Не водите детей в школу, садик, если у них есть признаки заболевания.

До 1 декабря все жители уральской столицы могут пройти вакцинацию против гриппа бесплатно. Привиться можно в поликлиниках по месту жительства, в образовательных учреждениях и по месту работы при обращении руководителей предприятий и учреждений в территориальные поликлиники по месту нахождения организации.

**Как узнать грипп?**

* Озноб, высокая температура тела, лихорадка (38-40 С);
* Слабость, потливость;
* Боль в мышцах и суставах;
* Сильная головная боль;
* Симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса).

**Внимание!** Если Вы обнаружили эти симптомы у себя или своего ребенка - немедленно обратитесь за помощью к врачу. Не занимайтесь самолечением! Только врач может поставить диагноз заболевания и назначить лечение.

Администрация города Екатеринбурга призывает жителей мегаполиса пройти вакцинацию против гриппа. Будьте здоровы!