

# Грипп и ОРВИ

Основными симптомами гриппа и ОРВИ является: покраснение слизистых ротоглотки, першение, боль в горле, особенно при глотании, насморк, заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры тела. При гриппе температура может повышаться до 38-40С.

Грипп опасен и коварен, прежде всего, развитием постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражением сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы.

Грипп - это острое вирусное заболевание органов дыхания.

Вызывают грипп вирусы, которые попадают в организм с вдыхаемым воздухом.



*Ваше здоровье – в ваших руках.*



## Чтобы уберечься от гриппа и ОРВИ необходимо:

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- избегать прикосновений к своему рту или носу;
- избегать контактов с людьми, которые могут быть больными;
- прикрывать нос и рот при каше и чихании;
- использовать защитную маску;
- сократить время пребывания в местах скопления людей;
- чаще проветривайте помещение;
- вести здоровый образ жизни;
- одеваться в соответствии сезона и погоды;
- регулярно рационально питаться.