**Как не заболеть гриппом**

Грипп – заболевание очень тяжёлое, недооценивать его нельзя. Но, к сожалению многие путают с ОРВИ и относятся к нему довольно легкомысленно. Каждый год нас убеждают делать прививки от гриппа, и тем не менее не все на это решаются.

Для чего нужна прививка? Она провоцирует иммунитет, заставляя организм вырабатывать антитела к вирусу. Чем выше уровень антител, тем меньше вероятность болезни

Всем ли помогает прививка? Эффективность вакцинации врачи оценивают в 70% – 80%.

Как отличить грипп от ОРВИ?

1. **НАЧАЛО**. Простуда начинается «долго» - в течение суток вам постепенно становится хуже, вы чувствуете, что заболеваете, и можете принять меры. Грипп валит с ног практически сразу. Только что были здоровы – и вдруг высокая температура, слабость, головная боль, трудно поднять голову от подушки.
2. **ТЕМПЕРАТУРА**. При простуде не выше 38, при гриппе от 38 и выше.
3. **КАШЕЛЬ**. При простуде сначала сухой, затем влажный. При гриппе – появляется на второй, третий день, сильный, мучительный, сухой.
4. **ЧИХАНИЕ**. При простуде часто, при гриппе – редко.
5. **Насморк**. При простуде сразу, при гриппе на третий день.
6. **Боли**. При простуде несильные, обычно головные. При гриппе – ломота во всём теле, в суставах, сильные головные боли.
7. **СЛАБОСТЬ**. При простуде наблюдается только в первые дни. При гриппе держится долго, несколько недель.

**При любых симптомов заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу**!