

ПАМЯТКА

по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.

2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).

6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:

- оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
- в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;
- сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
- соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
- носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.

7. С целью профилактики:

- больше гуляйте на свежем воздухе;
- избегайте массовых мероприятий;
- правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
- употребляйте в пищу чеснок и лук;
- перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
- для профилактики гриппа принимайте "Арбидол" или "Анаферон".