

**Памятка  
по предупреждению гриппа и ОРВИ**

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.
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота из горла:
  - 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 ;
  - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
  - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 2-3 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 принимайте противовирусные препараты.