

## Памятка

### **Профилактика гриппа и ОРВИ.**

#### **Какие симптомы гриппа?**

Это высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости или жар.

Некоторые больные жаловались также на понос и рвоту.

#### **Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторные заболевания и грипп:

- соблюдать гигиену рук - мыть руки с мылом как можно чаще;
- не трогать невымытыми руками нос, глаза, рот;
- не подходить к больному человеку, ближе, чем на 1-2 метра;
- носить одноразовую маску в общественных местах с соблюдением требований по ее использованию.

С целью профилактики больше бывать **на свежем воздухе и не посещать места массового скопления людей** (театры, кинотеатры, кафе и т.п.).

**Заболевший должен остаться дома. Больные дети в детские образовательные учреждения не допускаются!**

Необходимо как можно скорее вызвать врача или скорую помощь на дом и строго выполнять их рекомендации.

На время лечения на дому следует (по возможности) выделить для заболевшего отдельную комнату, индивидуальную посуду и полотенце. Исключить тесный контакт со здоровыми членами семьи, особенно с детьми, показать как правильно чихать (в сгиб локтя или в плечо, а не в ладони) и кашлять (в одноразовый носовой платок).

Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья заболевшего и при любом ухудшении следует повторно вызвать врача или скорую медицинскую помощь. **Возможно начинается осложнение!**

**Не стоит, если на этом настаивает врач, отказываться от госпитализации!**