

ПАМЯТКА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА.



1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющих симптомы гриппа: высокую температуру, боль в горле, насморк, ломоту в теле, озноб, чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом. Используйте специальные гели или гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздерживайтесь от посещений массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно - сделайте прививку (с учётом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, заложен нос, насморк, кашель, мокрота с прожилками крови, боль в горле, водянистая диарея (понос):
 - оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
 - вызовите врача из поликлиники или скорую помощь;
 - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
 - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3-х литров жидкости в день;
 - носите марлевую или одноразовую маску, меняя её каждые 2 часа;
7. С целью профилактики:
 - больше гуляйте на свежем воздухе;
 - правильно питайтесь, употребляйте достаточно витаминов, особенно витамина С (фрукты, овощи, соки);
 - употребляйте в пищу чеснок и лук;
 - полоскание горла р-рами фурацилина, соды, ромашки, шалфея;
 - ингаляции в течение 2-3-х мин. (в 300 гр. кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта или $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды).
 - туалет носа: мытьё 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с