***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".***