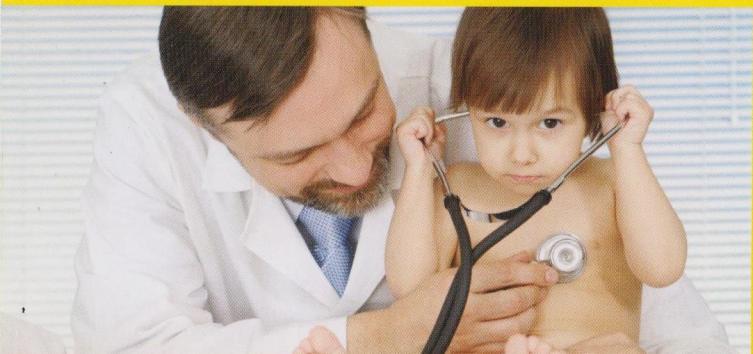


## **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ НЕДОМОГАНИЯ**

(на фоне повышения температуры - головная боль, боль или першение в горле, кашель, насморк, боль во всем теле) - следует оставаться дома и не ходить на работу, а детям не посещать школы и детские сады до выздоровления.

**Особенно опасен грипп для маленьких детей и лиц пожилого возраста, а также для беременных женщин и людей с хроническими болезнями сердца, легких, с сахарным диабетом, лиц, часто болеющих ОРЗ.**



**САМОЛЕЧЕНИЕМ  
ЗАНИМАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ!  
НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА ИЗ  
ПОЛИКЛИНИКИ, КОТОРЫЙ, ОЦЕНИВ  
СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО, НАЗНАЧИТ  
АДЕКВАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ.**

При заболевании до прихода врача рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный и брусничный морс, щелочные минеральные воды (боржоми с молоком и др.). Народные средства - напиток шиповника, липа с калиной, малина с медом, прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др.

**При назначении заболевшему амбулаторного (в домашних условиях) лечения, он должен:**

- оставаться дома в течение 7 дней от начала заболевания,
- выполнять все рекомендации лечащего врача,
- придерживаться постельного режима,
- пить больше жидкостей,
- как можно чаще мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания,
- прикрывать нос и рот при кашле и чихании, носить маску, находясь в одном помещении с другими членами семьи, в целях предотвращения передачи им вируса.

**При уходе за членом семьи, который болен гриппом или ОРВИ, наиболее важными способами защиты себя и других здоровых лиц являются следующие:**

- обеспечить максимальную изоляцию больного,
  - выделить отдельную посуду и столовые приборы для больного и проводить их мытьё отдельно от другой посуды,
  - при контакте с больным использовать маски для защиты органов дыхания,
  - всем членам семьи чаще мыть руки водой с мылом,
  - использовать отдельные полотенца для каждого члена семьи,
  - чаще проветривать помещения общего пользования в доме,
  - ежедневно проводить влажную уборку помещений с использованием бытовых дезинфицирующих средств.
- при наличии в семье детей - ежедневно тщательно промывать игрушки.