**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.

1. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
2. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
3. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
4. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
5. 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.
6. 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".