**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 салфетки на спиртовой основе.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками.

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 (посонс), 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 часа.

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».