



Как защититься от гриппа?

Так же, как при ОРВИ:

1. Избегать близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости.
2. Как можно чаще мыть руки под проточной теплой водой с мылом. Использовать специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздерживаться от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Соблюдать «респираторный этикет», во время чихания и кашля прикрывать нос и рот одноразовым платком. Носить маску в закрытых помещениях.
5. Не отказывайтесь от прививок.

Если у Вас

поднялась температура, появилась заложенность носа,

насморк, кашель, боль в горле, мокрота с прожилками крови:

- Оставайтесь дома и не ходите ни в коем случае на работу, в школу и другие места скопления людей. Старайтесь избегать всяческих контактов с другими людьми - даже обычным гриппом болеть не хочется никому.
 - Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!
 - Немедленно вызовите врача на дом из своей районной поликлиники.
 - Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни.
 - Соблюдайте обычный при гриппе постельный режим и пейте не менее трех литров жидкости в день.
 - Соблюдайте «респираторный этикет» - носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 часа.
 - Если у Вас высокая температура (более 38,5), появилась одышка и ухудшение состояния, срочно вызывайте скорую медицинскую помощь по тел. 03.
-

По всем вопросам оказания медицинской помощи населению, в том числе профилактики гриппа и ОРВИ обращаться по телефону горячей линии

8-800-700-00-03.

Министерство здравоохранения Красноярского края призывает население края при первых признаках заболевания обращаться к врачу, не заниматься самолечением и не ждать, пока симптомы заболевания примут угрожающий для жизни характер!

Информация использована с сайта Министерства здравоохранения Красноярского края.

