

Меры, которые надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих

1. Внимательно следите за своим состоянием, чтобы, при возможном ухудшении самочувствия, своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.
2. Избегайте контакта с больными людьми.
3. Старайтесь не подходить к больному ближе, чем на 1 метр.
4. При контакте с больными людьми одевайте маску.
5. Мойте руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртосодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции.
6. Закрывайте нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки.
7. Избегайте большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч).
8. Регулярно проветривайте помещение.
9. Не трогайте грязными руками глаза, нос, рот.
10. Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если вы все-таки заболели, то:

- ✓ **Обязательно вызовите врача как можно быстрее,** чтобы получить рекомендации по лечению.
- ✓ Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме, назначенной врачом. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы.
- ✓ Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений.
- ✓ Соблюдайте постельный режим.
- ✓ По возможности изолируйте себя от других членом семьи.
- ✓ Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами.
- ✓ Не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены и максимально ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их ОРВИ или гриппом.

Помните!!! Предупредить заболевания могут меры профилактики гриппа и ОРВИ, но самой эффективной среди них признана вакцинация.

Будьте здоровы!