

РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Берегите своё здоровье и здоровье своих родных и близких. Здоровья никогда не бывает много. Но ОРВИ и грипп часто дают серьёзные осложнения. Своевременная профилактика, своевременно начатое лечение и соблюдение режима поможет Вам быстрее одолеть болезнь и не приобрести осложнения.

В связи с понижением температуры отмечается рост заболеваемости ОРВИ. Учитывая способность вируса мутировать, за сезон можно болеть несколько раз. Иммуитет специфический, нестойкий.

Если вы чувствуете, что заболели:

- при первых признаках ОРВИ вызовите врача на дом;
- не ведите детей с симптомами ОРВИ в организованный коллектив, не ходите на работу больными, не пользуйтесь общественным транспортом, не посещайте магазины и другие места массового скопления людей;
- изолируйте больных ОРВИ на 7 дней, выделите им отдельную посуду или отделите место пребывания ширмой, выделите отдельную посуду, предметы личной гигиены;
- введите в рацион обильное питьё: тёплый чай, компоты, морсы, соки ит.д.
- обслуживайте больного только при наличии маски, при её отсутствии закройте рот и нос платком, полотенцем, приспособьте для этих целей марлю или широкий бинт не менее 4-х слоёв. Маску требуется проглаживать, стирать, менять каждые 2 часа
- проветривайте и чаще делайте влажную уборку помещений, особенно, если в доме есть больные;
- избегайте сквозняков;
- выполняйте назначения врача.

Вы можете сами уберечь себя и свою семью от заболевания ОРВИ гриппом.

Избегайте общения с больными.

Чаще гуляйте на свежем воздухе.

Соблюдайте личную гигиену: мойте руки по возвращению домой или при приходе на работу. Чаще мойте руки при контакте с больным. **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ ПРЕПАРАТАМИ, КОТОРЫЕ УБИВАЮТ ПАТОГЕННУЮ ФЛОРУ НА РУКАХ В ТЕЧЕНИЕ 2-3-х ЧАСОВ.**

Употребляйте в пищу сами и давайте детям фрукты, овощи, натуральные соки, цитрусовые, лимоны, киви, гранат, лук, чеснок, свежую зелень, витаминные, повышающие иммунитет чай и т.д.

Принимайте витаминные препараты, биостимуляторы (элеотеракокк, эхиноцея пурпурная и другие средства, при приёме противовирусных препаратов обязательно консультируйтесь у участкового или семейного врача,)

Сделайте прививку против гриппа. Анализ, проведенный среди заболевших в предыдущие годы показал, что среди привитых против гриппа заболеваемость гриппом и пневмониями не регистрировалась.

Ваше здоровье – в ваших руках !

РОСПОТРЕБНАДЗОР