

### **Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка симптомы гриппа?**

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель, боли в горле:

- Оставайтесь дома, по возможности, избегайте контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью;
- Пейте много жидкости;
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего поместите в мусорный пакет, чтобы их поверхность больше ни с чем не соприкасалась. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
- Если при кашле или чихании у вас нет рядом одноразового носового платка, прикройте рот рукой;
- Когда вокруг вас находятся люди, используйте маску, которую нужно менять каждые 2-3 часа, а после использования завернуть в пакет, выбросить и тщательно вымыть руки;
- Не принимайте самостоятельно лекарства, лечение может назначить только врач.

### **Если Вы ухаживаете за больным**

- Надевайте маску при близких контактах с больным, после чего незамедлительно утилизируйте ее;
- Если у вас болен ребенок, взяв его на руки, держите его так, чтобы его подбородок лежал у вас на плече – так он не будет кашлять вам в лицо;
- Мойте руки с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному или к его носовым платкам, белью;
- Проконсультируйтесь со своим врачом, следует ли вам для профилактики гриппа принимать препараты;
- Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам, по возможности, следует стараться избегать тесного контакта с больным;
- Следите за появлением симптомов гриппа, обращайтесь в медицинское учреждение, если такие симптомы возникли.

**Следует помнить, что своевременное обращение за медицинской помощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!**