**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 гигиенические салфетки на спиртовой основе.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

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 (понос), 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.

Информацию подготовила ст.медицинская сестра И.Н. Кренделева

Источник:  [Журнал "Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ"](http://www.med.resobr.ru/)