

ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому:

Избегать контакта с больными людьми

Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр

Мыть руки с мылом или антибактериальными средствами



Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, сбалансированная пища, богатая витаминами)

При контакте с больными людьми одевать маску

регулярно проветривать помещение

Избегать большого скопления людей

Не трогать грязными руками глаза, нос и рот

Если Вы все-таки заболели, то:

Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений

Соблюдайте постельный режим

По возможности изолируйте себя от других членов семьи



При первых симптомах заболевания вызовите врача

Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы

Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами

Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.