

Памятка

При повышении температуры, ознобе, кашле, болях в горле, рвоте необходимо:

1. Остаться дома (не ходить на работу, учебу, не посещать массовые мероприятия и избегать скопления людей, в том числе в общественном транспорте, магазине).
 2. Немедленно вызвать врача на дом из поликлиники или скорую медицинскую помощь,
 3. Неукоснительно выполнять предписанные врачом лечение и рекомендации.
 4. Строго соблюдать постельный режим:.
 5. По возможности выделить отдельную комнату, индивидуальное посуду, полотенце.
 6. Правильно чихать - не в ладони, а в сгиб локтя или в одноразовые носовые платки, чтобы вирус не попадал на окружающие предметы, с которыми контактируют члены семьи.
 7. Попросить окружающих пользоваться масками и чаще мыть руки с мылом.
 8. Тщательно проветривать и производить влажную уборку комнаты (не реже 4-5 раз в день).
 9. При ухудшении состояния (повышение температуры, появление затрудненного дыхания, боли в груди, головокружение, судороги, непроизвольное мочеиспускание или рвота) немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.
 10. Если врач настаивает на Вашей госпитализации, не отказывайтесь! Только в стационаре Вы можете получить своевременно квалифицированную медицинскую помощь»
 11. Не спешите на работу и учебу. После перенесенного гриппа сохраняется слабость и возможны осложнения.
- Помните:
Не занимайтесь самолечением! Обращайтесь к врачу своевременно! Не отказывайтесь от госпитализации!
Не пренебрегайте собственным здоровьем!
Грипп коварен и может вызвать серьезные осложнения уже с первых дней болезни!
- Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области.