

Памятка для учащихся

Профилактика гриппа, ОРВИ

- ✓ Избегать контакта с больными людьми;
- ✓ Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- ✓ При контакте с больными людьми одевать маску;
- ✓ Мыть руки с мылом или антибактериальными для предотвращения распространения инфекции;
- ✓ Закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- ✓ Избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- ✓ Регулярно проветривать помещение;
- ✓ Не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- ✓ Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если Вы все-таки заболели, то:

- ✓ Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений
- ✓ Соблюдайте постельный режим
- ✓ При первых симптомах заболевания вызовите врача
- ✓ Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте
- ✓ Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
- ✓ 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
- ✓ Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.