



ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ И ГРИПП. БЕЗ ПАНИКИ



Ежегодно весной и осенью увеличивается заболеваемость ОРВИ.

Циркулируют штаммы гриппа, парагриппа, цитомегаловирусной инфекции, вирусов Эпштейн-Барра и другие

Пусть передачи вирусов - воздушно-капельный

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Продолжить прививки от гриппа и пневмококка

Носите маску, не стеснясь

Мойте руки и лицо, чаще промывайте нос и полощите горло



У каждого должна быть своя тарелка, кружка, ложка



Проветривайте помещения.

Без сквозняков и без людей

Мойте пол дома ежедневно



Ограничьте число контактов. Изолируйте детей от заболевшего члена семьи



Одевайтесь тепло. Берите с собой на улицу или на прогулку дополнительный шарф или платок

Держите сухими ноги и обувь



Пейте больше воды, добавьте в чай - башкирские травы, в молоко - мед, в компот - шиповник или лимон.



В сутки можно употреблять до 2 грамм витамина С взрослому человеку (виноград, шиповник, цитрусы, белокочанная капуста)



Берегите себя!

Позаботьтесь о близких

В случае заболевания - обратитесь в кабинет неотложной помощи (помните про маску), при необходимости вам будут назначены противовирусные препараты и симптоматическое лечение (жаропонижающие, отхаркивающие препараты и другие), облегчающее состояние средства



Помните, что при температуре до 37,5 ваш организм борется сам, разогревая и разгоняя все процессы иммунного ответа.

Не спешите с жаропонижающими порошками и таблетками, пейте жидкость и старайтесь не перегружать сердечно-сосудистую систему физическими нагрузками в этот период

