**Памятка**

 **по предупреждению инфекционного заболевания**

**(гриппа, ОРВИ, ОРЗ, а также предупреждения и распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

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 2 л жидкости в день; носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 3 часа.

1. 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.

С заботой о вашем здоровье))