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 антивирусные, 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.