**Правила поведения больного с симптомами**

**гриппа.**

**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: , I**

**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**

 **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **Уважаемые родители!**

**В Нижегородской области с середины января начался эпидемический подъём заболеваемости гриппом и ОРВИ.**

**Дети относятся к группе риска по заболеваемости гриппом, и поэтому родители должны научить своего ребенка простым, но эффективным способам защиты от этой коварной инфекции:**

**- соблюдать гигиену рук, а именно мыть руки водой с мылом как можно**

**чаще;**

**- не трогать немытыми руками нос, глаза, рот;**

**- не подходить к больному человеку, ближе, чем на 1-2 метра;**

**- больше находиться на свежем воздухе;**

**- избегать места массового скопления людей (общественный транспорт, кинотеатры, кафе и т.п.)**

**Если ребенок заболел, то должен остаться дома. Больные дети в детские образовательные учреждения не допускаются!**

**Необходимо как можно скорее вызвать врача или скорую помощь и строго выполнять их рекомендации.**

**Если предлагают госпитализацию, не отказывайтесь!**

**На время лечения на дому следует (по возможности) выделить для ребенка отдельную комнату, индивидуальную посуду и полотенце. Подобрать игры, книги, видеодиски и другие предметы для развлечения. Исключите тесный контакт со здоровыми членами семьи, особенно с детьми.**

**Научите ребенка во время кашля или чихания прикрывать рот и нос бумажной салфеткой (одноразовым носовым платком). Знайте, что правильнее чихать в сгиб локтя или в плечо^ а не в ладони.**

**Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и при любом ухудшении следует повторно вызвать врача или скорую медицинскую помощь. Возможно начинается осложнение! Ребенок в этом случае госпитализируется в стационар для оказания квалифицированной врачебной помощи.**

**Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области**