



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

По профилактике и лечению сезонного гриппа,
COVID-19 и других респираторных вирусных инфекций

Симптомы:

Ломота в теле;

Схожие **симптомы** наблюдаются при гриппе, COVID-19 и других ОРВИ.

Внезапное головокружение;

При появлении этих тревожных симптомов необходимо **немедленно обратиться** за медицинской помощью.

Температура тела выше 38°C;



В дневное время вызывайте врача из районной поликлиники

Сильная или устойчивая рвота;



В ночное время звоните 112

Затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;

Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости.

Рекомендации при заражении:

Соблюдение постельного режима

1

Обильное питье:

- кипяченая вода;
- слабоминерализованная минеральная вода;
- клюквенный/брусничный морсы;
- несладкий чай с лимоном.

2

До прихода врача, при необходимости, применить:

- **Сосудосуживающие средства** в виде капель в нос для облегчения дыхания;
- **Жаропонижающие и обезболивающие препараты** при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учётом индивидуальной переносимости препаратов.

3