



– Что следует делать, если мне кажется, что я заболел?

Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Следуйте совету, который вам дадут.
- Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или в общественные места.
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.

Используйте общие меры по профилактике гриппа:



- Своевременно сделайте прививку против гриппа
- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическую активность.
- Начните принимать природные или фармацевтические иммуномодуляторы, поливитаминные комплексы.



– Как мне следует заботиться о больном дома?

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным.
- Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, используйте интраназально оксолиновую мазь.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- Для проветривания используйте окна и двери.
- Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.