

**Учреждение здравоохранения «Витебский областной детский
клинический центр»**

Как защитить себя и своих близких от ОРИ и Гриппа?

Избегайте мест массового скопления людей или сократите время пребывания в них.

Ежедневные прогулки на улице.

Проветривайте помещение как можно чаще, делайте влажную уборку два раза в день.

Избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев при встрече.

Не трогайте глаза, нос и рот немытыми руками.

Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук.

Укрепляйте иммунитет: ешьте ежедневно фрукты и овощи, пейте травяные чаи и настойки, принимайте витамины.

Если вы чувствуете себя здоровым и еще не сделали прививку против гриппа – то обратитесь к своему участковому врачу.

Важно для мам: продолжайте кормить ребенка грудью, материнское молоко – самый важный источник иммунной защиты для вашего малыша.

Если Вы или Ваш ребенок чувствуете себя больным и у Вас или у Вашего ребенка симптомы, похожие на симптомы гриппа: температура тела выше 39 градусов, сильная головная боль, кашель, насморк, соблюдайте следующие правила:

Немедленно обратитесь к врачу.

Оставайтесь дома, детей не водите в учреждения образования, не посещайте общественные места.

Носите марлевые повязки.

Постарайтесь находиться в отдельной комнате от остальных членов семьи.

Не приближайтесь друг к другу ближе, чем на 1 метр.

Прикрывайте нос и рот салфетками, если чихаете или кашляете.

Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.

Чихайте и кашляйте в «локоть» если салфеток нет.

Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук.

Укрепляйте иммунитет: ешьте ежедневно фрукты и овощи, пейте травяные чаи и настойки, принимайте витамины, соблюдайте обильный питьевой режим - до 2 литров для взрослого; для ребенка до 1 литра.

Проветривайте помещение как можно чаще, делайте влажную уборку два раза в день, старайтесь поддерживать комфортную влажность и температуру воздуха не выше 20 градусов.

Соблюдайте рекомендации и назначения врача.

Важно для мам: если Ваш ребенок заболел, продолжайте кормить его грудью, материнское молоко – самый важный источник иммунной защиты для вашего малыша.