

# Как я могу защитить себя от вируса гриппа?



Департамент здравоохранения  
и социальной помощи населению  
администрации г. Иркутска  
рекомендует

## 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.

## – 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 избежать контакта с людьми.

