**ПАМЯТКА**

**«Что делать, если Вы заболели гриппом или ОРВИ?»**

**«Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?»**

 Вероятность гриппа  и ОРВИ велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

* высокая температура,
* кашель,
* боль в горле,
* насморк или заложенный нос,
* ломота в теле,
* головная боль,
* озноб,
* чувство усталости,
* иногда понос и рвота.

 Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом и ОРВИ будет высокая температура.

**Что я должен делать, если я заболел?**

 Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

**Какие существуют тревожные симптомы?**

**У детей**

* Учащенное или затрудненное дыхание,
* Отказ от достаточного количества питья,
* Нежелание просыпаться или отсутствие активности,
* Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

**У взрослых**

* Затрудненное дыхание или одышка,
* Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе,
* Внезапное головокружение,
* Спутанность сознания,
* Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

**Есть ли лекарства против гриппа и ОРВИ**

 Да. Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать как для применения против гриппа, так и ОРВИ.

 Данные препараты могут быстро поставить Вас на ноги, а также могут предотвратить серьёзные осложнения.

 В течение данного сезона гриппа и ОРВИ противовирусные препараты применяются в основном для лечения людей с тяжелой формой заболевания, в том числе тех, которым необходима госпитализация; а также – для лечения людей, у которых имеется наибольший риск возникновения серьёзных осложнений после гриппа.

 Ваш лечащий врач решит, нужны ли противовирусные препараты для лечения вашего заболевание.

**Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?**

 По крайней мере, 24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.

 Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

**Что я должен делать во время болезни?**

 Держитесь подальше от окружающих насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.