**Памятка "Правила поведения больного с симптомами гриппа"**

При повышении температуры, ознобе, кашле, болях в горле, рвоте необходимо:

1. Остаться дома (не ходить на работу, учебу, не посещать массовые мероприятия и избегать скопления людей, в том числе в общественном транспорте, магазине).

2. Немедленно вызвать врача на дом из поликлиники или скорую медицинскую помощь.

3. Неукоснительно выполнять предписанные врачом лечение и рекомендации.

4. Строго соблюдать постельный режим.

5. По возможности выделить отдельную комнату; индивидуальное посуду, полотенце.

6. Правильно чихать - не в ладони, а в сгиб локтя или в одноразовые носовые платки, чтобы вирус не попадал на окружающие предметы, с которыми контактируют члены семьи.

7. Попросить окружающих пользоваться масками и чаще мыть руки с мылом.

8. Тщательно проветривать и производить влажную уборку комнаты (не реже 4-5 раз в день).

9. При ухудшении состояния (повышение температуры, появление затрудненного дыхания, боли в груди, головокружение, судороги, непроизвольное мочеиспускание или рвота) немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.

10. Если врач настаивает на Вашей госпитализации, не отказывайтесь! Только в стационаре Вы можете получить своевременно квалифицированную медицинскую помощь.

11. Не спешите на работу и учебу. После перенесенного гриппа сохраняется слабость и возможны осложнения.

**Помните:**

Не занимайтесь самолечением! Обращайтесь к врачу своевременно!

Не отказывайтесь от госпитализации!

Не пренебрегайте собственным здоровьем!

Грипп коварен и может вызвать серьезные осложнения уже с первых дней болезни!

