**Коллектив**

**Городской поликлиники №30 желает Вамкрепкого здоровья!**

**Наш адрес:**

г.Алматы улица Желтоксан 110

телефон регистратуры:2610688, 2610609

**указать телефоны**

телефонзаведующих 2610266

**ГКП на ПХВ**

**«Городская поликлиника №30**



***ПАМЯТКА******по профилактике ОРВИ и гриппа у взрослых и беременных***

# http://jivitezdorovo.ru/wp-content/uploads/2013/05/gripp-470x302.jpg

 **г.Алматы 2016г.**

Для профилактики ОРВИ и гриппа необхо­димо проводить следующие мероприятия:
**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**
- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками
**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится больной и квартиры в целом.**
**Проведение закаливающих мероприятий** (обливание ног водой комнатнойтемпературы на ночь)
**Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний обильное теплое питье**

с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, тамифлю, ацикловир, оксолиновая мазь.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**
**- Изолировать больного от других членов семьи**
**- Вызвать врача поликлиники на дом**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

 Грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, сонливыми, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 38 - 40 градусов, на вторые-третьи сутки появляется кашель, насморк, боль в горле.

**У беременных грипп протекает тяжелее, при первых симптомах сразу обратиться к врачу или вызвать специалистов на дом из поликлиники.**

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

- Часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Перед выходом на улицу в общественные места смазывать нос оксолиновой мазью.

- Воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, рвота, понос, сонливость **необходимо незамедлительно обратиться за помощью врачамГородской поликлиники №30**

Вызвать врача на дом (будние дни с 8.00 до 17.00, суббота с 9.00 до 14.00) по телефонам:

2610688, 2610609

А также Вы можете обратиться на круглосуточный Call-центр Управления здравоохранения г. Алматы

по телефону - **3000 103**