**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ!**

**Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:**

* Часто мыть руки водой с мылом или, при её отсутствии, дезинфицировать руки влажными салфетками, изготовленными на спиртовой основе.
* Не переохлаждаться!
* Стараться не прикасаться руками к глазам, носу, рту.
* Избегать близкого контакта (около 2 метров) с людьми, имеющими выраженные симптомы гриппа и ОРВИ (насморк, кашель).
* При пользовании общественным транспортом надевать лицевую маску (менять каждые 3 часы) или прикрывать нос и рот носовым платкам, шарфом.
* По возможности не посещать массовые мероприятия, ограничить пользование общественным транспортом.
* Если в семье больного гриппом есть дети, оставить ребёнка на 5 дней дома.
* В меню включать фитонциды (лук, чеснок, лимоны, апельсины, мандарины).
* Проводить аромотерапию с пихтовым, анисовым, эвкалиптовым маслами.

**При первых признаках заболевания:**

* Оставаться дома, ограничить контакты с другими людьми, в частности не путешествовать в течение 7 дней с момента начала заболевания или в течение 24 часов после исчезновения симптомов заболевания.
* Изолировать больного от остальных членов семьи.
* Перейти на постельный режим. Комнату, где содержится больной, часто (не менее 3–5 раз в день) хорошо проветривать.
* Пить больше витаминизированных напитков (соки, морсы, компоты, чай с лимоном).
* Не менее двух раз в день проводить влажную уборку помещения с моющими средствами.
* Вызвать врача на дом. **Не занимайтесь самолечением!!!**
* При кашле и чихании пользоваться одноразовым платком, салфеткой.
* Для снижения температуры (если она выше 38.5º) не используйте ацетилсалициловую кислоту (аспирин)!!! Необходимо применять препараты парацетамола, ибуфен.
* Закапывать в нос, не зависимо от возраста, интерферон, гриппферон или деринат.

по 2 капли через каждые 2 часа (но не более 5 раз в сутки).