

С целью снижения риска развития ОРВИ, гриппа, пневмонии рекомендуем:

- По возможности ограничить посещение общественных мест, особенно при росте заболеваемости гриппом и ОРВИ.
- Чаще мойте руки с мылом, умывайтесь.
- Если в семье или на работе кто-то заболел ОРВИ, по возможности не общайтесь с больным. Если это невозможно, ходите в маске, мойте крылья носа с мылом, не пользуйтесь с больным одной посудой и средствами гигиены, чаще проветривайте помещение.
- Ешьте ежедневно свежие овощи и фрукты, мясо, творог, рыбу.
- Ежедневно гуляйте на свежем воздухе, делайте гимнастику, ежедневно давайте себе посильную физическую нагрузку.
- Контролируйте уровень сахара крови (норма 3,3-5,5 ммоль/л), артериального давления (норма 110-130/80-89 мм рт.ст), холестерина (норма 3,3-4,5 ммоль/л), своевременно лечите обострение имеющихся хронических заболеваний, при необходимости санитуйте зубы, не допускайте появления отеков на ногах, избыточного веса.
- Строго выполняйте рекомендации врача, принимайте назначенные медикаменты, приходите на диспансерные осмотры.
- Курение, в том числе пассивное, повышает риск заболеть бронхитом, пневмонией, ОРВИ. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск развития пневмонии.
- Вакцинация от гриппа в разы снижает риск заболеть не только гриппом, но и пневмонией, особенно у пожилых и ослабленных людей.
- Если у вас все же появился ринит, заложенность носа, боль в горле, повысилась температура или появился кашель, не пытайтесь лечиться самостоятельно. Необходимо в этот же день обратиться к терапевту или вызвать врача домой. Больной человек не должен ходить на работу, посещать магазины, общественные места. Своевременная консультация врача поможет быстрее выздороветь и избежать осложнений.

Если вдруг на фоне ОРВИ появилась одышка или кровохарканье, немедленно вызывайте скорую помощь по телефону "03" с городского телефона или "103" с сотового телефона

В случае необходимости Вы можете вызвать врача домой по телефону _____
Вызвать неотложную помощь _____
Позвонить врачу _____
Помните, соблюдая рекомендации врача, Вы заботитесь не только о своем здоровье, но и о здоровье Вашего ребенка! Желаем Вам не болеть!

