**Памятка для беременных по профилактике ОРВИ, гриппа**

**Памятка для беременных по профилактике ОРВИ, гриппа**

На основании рекомендации ВОЗ и писем Минздравсоцразвития РФ предлагаем:
**Если Вы здоровы, используйте общие меры по профилактике**

**ОРВИ, гриппа:**

1. Избегайте близкого контакта с людьми, которые выглядят нездоровыми, обнаруживают проявления жара (температуры) и кашляют.

2. В обязательном порядке носите маску (одноразовую медицинскую, марлевую не менее 4-х слоев), а также другие индивидуальные средства защиты верхних дыхательных путей, предлагаемых в аптеках. Смена одноразовой медицинской маски каждые 2 часа, обязательно утилизируйте использованную маску, марлевые повязки менять каждые 4 часа, использованные повязки стирать и тщательно проглаживать.

3. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.

4. Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность, прогулки на свежем воздухе вне мест массового скопления людей.

5. Избегайте объятий, рукопожатий, поцелуев при приветствиях.

**Если Вы уже чувствуете себя нездоровым, у вас высокая температура, кашель или боли в горле:**

1. **Оставайтесь дома и не ходите на работу, в женскую консультацию, общественные места!!!**

2. **Незамедлительно вызовите участкового врача терапевта** из городской поликлиники по телефону

3. **Сообщите своему врачу из женской консультации** о заболевании по телефону регистратуры женской консультации **8(8142) 57-58-65**.

4. Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости (вода, морсы, соки и т.д.).

5. Соблюдайте масочный режим.

6. Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом (выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования).

7. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Протирайте их специальными обеззараживающими гелями, особенно после использования салфеток при кашле и чихании.

8. Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.

9. **Не занимайтесь САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**

**Если заболел кто-то из Ваших членов семьи:**

1. Изолируйте больного от других членов семьи. Запретите им приближаться к больному на расстояние менее 1 метра.

2. Вызовите участкового врача-терапевта из городской поликлиники по телефону

3. Примите меры для защиты от заражения (постоянно носите маску, обильно пейте, тщательно мойте руки после каждого контакта с больным, постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной, содержите помещения в чистоте, при уборке используйте моющие средства).

**Срочно (!) обращайтесь к врачу, если у вас**

**или ваших родственников появились:**

- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;

- синюшность губ;

- кровь в мокроте;

- рвота и жидкий стул;

- головокружение;

- затруднения при мочеиспускании;

- измененное психическое состояние;

- высокая температура, сохраняющаяся свыше 3 дней;

- пониженное кровяное давление.

**У детей опасные признаки** включают в себя:

- частое или затрудненное дыхание;

- снижение активности;

- сонливость.