

# **Памятка для обучающихся** **при появлении симптомов гриппа, ОРВИ**

## **Симптомы заболевания:**

Признаки заболевания, вызываемого вирусом гриппа у людей включают:

- высокая температура
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- боли во всем теле
- головная боль
- озноб, слабость.

## **Если вы заболели.**

1. Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.

2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо: сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.

## **Как себя вести во время болезни.**

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).

- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле.
- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.

Если вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких.