

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

По профилактике и лечению сезонного гриппа, COVID-19 и других респираторных вирусных инфекций

## Симптомы:

Схожие **симптомы** наблюдаются при гриппе, COVID-19 и других ОРВИ.

Ломота в теле;

Внезапное головокружение;

Температура тела выше 38°C;

Сильная или устойчивая рвота;

Затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;

Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости.

При появлении этих тревожных симптомов необходимо **немедленно обратиться** за медицинской помощью.



В дневное время  
вызывайте врача из  
районной поликлиники



В ночное время  
звоните 112

## Рекомендации при заражении:

Соблюдение постельного режима **1**

Обильное питье: **2**

- кипяченая вода;
- слабоминерализованная минеральная вода;
- клюквенный/брусничный морсы;
- несладкий чай с лимоном.

До прихода врача, при необходимости, применить: **3**

- **Сосудосуживающие средства** в виде капель в нос для облегчения дыхания;
- **Жаропонижающие и обезболивающие препараты** при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учётом индивидуальной переносимости препаратов.