



# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

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

## Симптомы:

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

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

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



В дневное время вызывайте врача. Звоните 122.



В ночное время звоните 112

## Рекомендации при заражении:

1

Соблюдение постельного режима

2

Обильное питье:

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

3

До прихода врача, при необходимости, применить:

**Сосудосуживающие средства** в виде капель в нос для облегчения дыхания.

**Жаропонижающие и обезболивающие препараты** при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учетом индивидуальной непереносимости препаратов ( парацетамол, ибуклин).