

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

щодо запобігання захворюваності на грип та інші ГРВІ

1. Під час високого ризику захворювання на ГРВІ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.
2. За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тролейбуси, метро тощо).
3. Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВІ.
4. Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкоголевмісні засоби для оброблення та знезараження рук.
5. Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.
6. При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину такими хустинками.
7. Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.
8. Уникайте поцілунків, обіймів, рукостискань тощо.
9. Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.
10. Змащуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.
11. Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.
12. Організуйте собі та дитині повноцінне, вітаманізоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).
13. При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.
14. При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.