**Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан**

**ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА**

**

***ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:***

* **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**
* **ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**
* **НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**
* **ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ**
* **ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**
* **ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ**



***ПРОФИЛАКТИКА:***

* **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
* **РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ**
* **ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ**
* **СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**

***СИМПТОМЫ:***

* **РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА**
* **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
* **СУХОЙ КАШЕЛЬ, И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ**
* **СЛАБОСТЬ**
* **ЛОМОТА В МЫЩЦАХ И СУСТАВАХ**
* **БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ**
* **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ** **РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА)**
* **БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ**