**Что делать, если Вы заболели гриппом или ОРВИ.**

**Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?**

Вероятность гриппа и ОРВИ велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

* высокая температура;
* кашель;
* боль в горле;
* насморк или заложенный нос;
* ломота в теле;
* головная боль;
* озноб;
* чувство усталости;
* иногда понос и рвота.

Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом и ОРВИ будет высокая температура.

**Что я должен делать, если я заболел?**

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

**Какие существуют тревожные симптомы?**

* + ***детей:***
* Учащенное или затрудненное дыхание;
* Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда к нему прикасаются;
* Отказ от достаточного количества питья;
* Нежелание просыпаться или отсутствие активности;
* Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.
	+ ***взрослых:***
* Затрудненное дыхание или одышка;
* Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе;
* Внезапное головокружение;
* Спутанность сознания;
* Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

**Есть ли лекарства против гриппа и ОРВИ ?**

Да. Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать для применения против гриппа и ОРВИ.

Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьѐзные осложнения.

В течение данного сезона гриппа и ОРВИ противовирусные препараты применяются в основном для лечения людей с тяжелой формой заболевания, в том числе тех, которым необходима госпитализация; а также - для лечения людей, у которых имеется наибольший риск возникновения серьѐзных осложнений после гриппа.

Ваш лечащий врач решит, нужны ли противовирусные препараты для лечения вашего заболевания.

**Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?**

По крайней мере 24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.

Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

**Что я должен делать во время болезни?**

Держитесь подальше от окружающих насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть,или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.