Памятка пациенту, заболевшему ОРВИ

ОРВИ (остром респираторном заболеванием) может заболеть любой человек, в большинстве случаев заболевание заканчивается быстрым выздоровлением, однако могут развиться и осложнения.

Если вдруг на фоне ОРВИ появилась одышка или кровохарканье **немедленно** вызывайте скорую помощь по телефону «03» с городского телефона или «103» с сотового телефона.

При сохранении температуры выше 37,8-38,0 градусов более 3-х дней необходимо обратиться к врачу/вызвать врача на дом

Опасными симптомами также являются появление головокружения, выраженной головной боли, спутанности сознания, выраженной сонливости, плохо снижающейся температуры выше 39гр, появление боли в груди, многократной рвоты. При появлении любого из перечисленных симптомов необходимо вызвать скорую помощь.

 В случае необходимости Вы можете вызвать врача домой по телефону: 2-19-31, 89370370060, детская регистратура – 2-18-08, 89370369769.

Желаем Вам быстрого выздоровления!

Памятка о профилактике ОРВИ, гриппа и пневмонии пациентам с

хроническими заболеваниями

С целью снижения риска развития ОРВИ, гриппа, пневмонии рекомендуем:

По возможности ограничить посещение общественных мест, особенно при росте заболеваемости гриппом и ОРВИ,

Чаще мойте руки с мылом, умывайтесь.

Если в семье или на работе кто-то заболел ОРВИ, по возможности не общайтесь с больным, если это невозможно - ходите в маске, мойте крылья носа с мылом, не пользуйтесь с больным одной посудой и средствами гигиены, чаще проветривайте помещение.

Ешьте ежедневно свежие овощи и фрукты, мясо, творог, рыбу.

Ежедневно гуляйте на свежем воздухе, делайте гимнастику, ежедневно совершайте посильную физическую нагрузку.

• Контролируйте уровень сахара (норма 3,3- 5,5 ммоль/л), артериального давления (норма 110-130/80-89 мм.рт.ст), холестерина (норма 3,3 - 4,5 ммоль/л), своевременно лечите обострение имеющихся хронических заболеваний, при необходимости санируйте зубы, не допускайте появления отеков на ногах, избыточного веса.

Строго выполняйте рекомендации врача, принимайте назначенные медикаменты, приходите на диспансерные осмотры.

Курение, в том числе пассивное, повышает риск заболеть бронхитом, пневмонией, ОРВИ. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск развития пневмонии.

Вакцинация от гриппа в разы снижает риск заболеть не только гриппом, но и пневмонией, особенно у пожилых и ослабленных людей.

Если у Вас всё же появился ринит, заложенность носа, боль в горле, повысилась температура или появился кашель, не пытайтесь лечиться самостоятельно. Необходимо в этот же день обратиться к терапевту или вызвать врача домой. Больной человек не должен ходить на работу, посещать магазины, общественные места. Своевременная консультация врача поможет Вам быстрее выздороветь и избежать осложнений.

* Если вдруг на фоне ОРВИ появилась одышка или кровохарканье немедленно вызывайте скорую помощь по телефону «03» с городского телефона или «103» с сотового телефона.
* В случае необходимости Вы можете вызвать врача домой по телефону: 2-19-31, 89370370060, детская регистратура – 2-18-08, 89370369769.

Желаем Вам не болеть!