**Памятка для беременных женщин.**

В связи со сложной эпидобстановкой по вирусу гриппа А (H1N1) в Республике Дагестан следуйте и соблюдайте рекомендации, которых должна знать и соблюдать беременная женщина.

1. Старайтесь избегать мест большого скопления количества людей.

2. Используйте индивидуальные средства гигиены (разовые носовые платочки, маски, спиртовые салфетки).

3. Немедленно поставьте в известность акушера - гинеколога Вашей консультации и участкового врача - терапевта территориальной поликлинике для назначения адекватного лечения и противовирусных препаратов. Максимальная польза от их использования наблюдается в течение 48 часов после появления симптомов: повышенная температура тела до 38 С и выше, кашель - боль в горле; боль в мышцах и суставах: головная боль; озноб и общая слабость; рвота и диарея.

4. В ожидании доктора Вы можете облегчить проявления

заболевания: Пейте больше жидкости, чтобы облегчить выведение токсинов из организма. Ограничьте свой рацион легкими для переваривания продуктами: кисломолочными напитками,

фруктами овощами и пр. При болях в горле полосните его раствором соды (1 чайная ложка на 1 стакан воды) или отварами трав, оказывающих противовоспалительное действие (ромашка, календула, шалфей). При быстрых повышениях температуры примите парацетамол в дозировке для взрослых.

5. Если Вы заболели ночью, не дожидайтесь утра, вызывайте «скорую помощь».

6. Если доктор настаивает на Вашей госпитализации, не отказывайтесь от госпитализации.

Своевременное обращение к врачу и ранее противовирусное лечение имеет крайне важное значение для предотвращения тяжелых последствий от гриппа. Не пренебрегайте собственным здоровьем и здоровьем Вашего малыша.

Телефоны регистратур женских консультаций: ЖК №1 - 67-84-60;

ЖК №2 - 62-64-34; ЖК №3 - 62-48-49; ЖК №4 - 64-77-91; ЖК №5 - 65-04-86.

ГБУ «Цунтинская центральная районная больница».