

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СИМПТОМАХ ОРВИ



# ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ОРВИ



- боли в мышцах ●
- слабость и утомляемость ●
- повышенная температура ●
- першение в горле, сухой кашель ●
- боль в горле ●
- головная боль ●
- заложенность носа и насморк ●
- покраснение слизистой ●

# ОБРАТИТЕСЬ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ

- к дежурному врачу
- в любую ближайшую поликлинику без записи и звонка
- запишитесь на конкретное время в свою поликлинику через [gosuslugi.ru](https://gosuslugi.ru) или [doctor.bashkortostan.ru](https://doctor.bashkortostan.ru)

## В ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ

**ПОЗВОНИВ НА ЛИНИЮ 122**



Если вы не можете  
посетить  
поликлинику ввиду  
маломобильности  
или тяжелого  
течения  
заболевания



# НАЧИНАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ОРВИ

**температура выше 38 С** ●  
- жаропонижающие

**насморк и заложенность носа**  
- сосудосуживающие капли, промывание ●  
носа раствором морской соли

**кашель и боль в горле**  
- полоскания, местные антисептики, ●  
спреи, пастилки

**можно применять** ●  
**противовирусные препараты**

**! Не принимайте антибиотики без показаний врача**

## **! НЕ ЗАБЫВАЙТЕ:**

- **пить > 2 л жидкости в сутки**
- **тяжелую пищу заменить легкими бульонами, овощами и фруктами**
- **регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку**
- **минимизировать контакты, по возможности, не ходить на работу и учебу**
- **использовать индивидуальные бытовые предметы**
- **обрабатывать руки антисептиком**
- **ограничить физические нагрузки**
- **контролировать уровень кислорода пульсометром**