

**Если у Вас есть симптомы острой
респираторной инфекции,
рекомендуем**

Оставайтесь дома.

По возможности изолируйтесь в отдельной комнате,
избегайте тесных контактов с домочадцами.
Носите маску при выходе из комнаты.

Проветривайте помещение регулярно 1 раз в 3 часа.

Соблюдайте питьевой режим (не менее 2-х литров
жидкости в сутки при повышенной температуре тела).

Измеряйте температуру тела не реже 3-х раз в сутки.
По возможности, измеряйте сатурацию
пульсоксиметром 2 раза в день (нормальные значения
– не ниже 95-96%).

При насморке и заложенности носа используйте
солевые растворы, в том числе на основе морской воды

При боли в горле применяйте местные средства в виде
раствора для полоскания горла, таблеток для
рассасывания, спреев. Данные препараты отпускаются
без рецепта врача.

При повышении температуры до 38,0⁰С и выше
примите жаропонижающие препараты.

**Контактные телефоны
регистратуры, АВОП и
ФАПов** 

**Зельвенская районная поликлиника
- регистратура: 3-17-89; 3-18-26**

Деречинская АВОП: 3-12-46

Туловская АВОП: 7-17-87

**Голынковская АВОП: 3-19-71
Снежненский ФАП: 7-15-00**

**Словатичская АВОП: 7-13-37
Кошелевский ФАП: 7-16-43,
Монтякский ФАП: 2-15-30**

Елковская АВОП: 3-25-92

Князевская АВОП: 7-40-28