Рекомендации по профилактике гриппа

20.02.2019

**Правила профилактики гриппа:**

1. Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
3. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
4. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
5. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
6. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
7. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
8. Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
9. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
10. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
11. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
12. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
13. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
14. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ можно ознакомиться в специальном разделе на сайте [Роспотребнадзора](http://www.rospotrebnadzor.ru/region/zika/zika.php).

***Будьте здоровы!***