

ГРИПП: меры профилактики

Сделайте прививку гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.



против

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например: чихают или кашляют. Находитесь от них на расстоянии не менее 1 метра.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.

Увлажняйте воздух в помещении, где находитесь.

Ешьте больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте больше блюд с добавлением чеснока и лука.

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Не занимайтесь самолечением.

При первых проявлениях заболевания (подъем температуры, общее недомогание, головная боль, кашель) нельзя посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский сад. Необходимо вызвать врача на дом.