



Профилактика гриппа и ОРВИ

Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

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

- Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
- Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
- Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
- Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

ВАЖНО ПОМНИТЬ! Не рекомендуется переносить грипп «на ногах». Своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.

ПОМНИТЕ — ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ. Предупредить заболевание помогут меры профилактики гриппа и ОРВИ.