

Правила профилактики гриппа:

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
 - Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
 - Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
 - Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
 - Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
 - Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
 - Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
 - Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
 - Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
 - Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
 - По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
 - 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).
 - Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.