

## Памятка «О мерах профилактики заражения гриппом и ОРВИ»

### Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- ограничить пребывание в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;
- пользоваться маской в местах скопления людей;
- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют;
- регулярно тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта, промывать полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;
- регулярно проветривать помещение, в котором находитесь;
- регулярно делать влажную уборку и увлажнять воздух в помещении постоянного пребывания;
- есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), ввести в рацион блюда с добавлением чеснока и лука;
- по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет;
- в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Будьте здоровы!**