



### *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, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.*