**Правила профилактики гриппа:**

1. Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

3. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

4. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

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

6. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

7. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

8. Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

9. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

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

11. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

12. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

13. 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).

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





