

Информация о мерах личной профилактики заражения гриппом и ОРВИ

1. Ограничить пребывание в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;
2. Пользоваться маской в местах скопления людей;
3. Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют;
4. Регулярно тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта, промывать полость носа;
5. Регулярно проветривать помещение, в котором находитесь;
6. Регулярно делать влажную уборку и увлажнять воздух в помещении постоянного пребывания;
7. Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), ввести в рацион блюда с добавлением чеснока и лука;
8. По рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет;
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)