



## **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, особенно после улицы и общественного транспорта
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
10. начинать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).