

Рекомендации по профилактике заболевания гриппом, ОРВИ

1. Не допускайте переохлаждения, по возможности избегайте близкого контакта с людьми с признаками ОРВИ;
2. Избегайте мероприятий с массовым скоплением людей в закрытых помещениях, если это невозможно – надевайте маску (**но не в лицо!**);
3. Ведите здоровый образ жизни (полноценные питание и сон, физическая активность);
4. Принимайте поливитамины, употребляйте фруктовые и овощные соки;
5. Чаще проветривайте помещения, проводите влажную уборку в квартире;
6. Чаще бывайте на свежем воздухе;
7. Оставайтесь дома, когда вы больны, не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу. Раннее лечение противовирусными лекарственными препаратами имеет большое значение, так как оно может предотвратить госпитализацию и осложнения заболевания;
8. Оставайтесь дома в течение, по меньшей мере, 7 дней, даже если симптомы гриппоподобного заболевания проходят. Выделение вируса гриппа продолжается от 5 до 7 дней;
9. Изолируйте заболевшего от здоровых лиц;
10. Чаще мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Прикрывайте нос и рот одноразовым платком при кашле и чихании и выбрасывайте его в урну для мусора после использования. Если платка в данный момент нет под рукой, рекомендуется при кашле и чихании прикрываться рукой или рукавом (но не ладонью).
11. Проводите своевременную ежегодную иммунизацию (вакцинацию от гриппа и ОРВИ) в сентябре-октябре.