

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРИ. ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

✓ избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;



✓ соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

✓ старайтесь не прикасаться ко рту и носу;

✓ соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);

✓ организуйте систематическое проветривание квартиры и рабочего помещения;

✓ чаще совершайте прогулки на свежем воздухе;

✓ сделайте прививку;

✓ большую роль в сохранении и укреплении здоровья играет рациональное питание (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, а также основными веществами (белки, углеводы, микроэлементы), в пищу должны быть включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С, рыбные и молочные блюда).

Если же избежать гриппа (или другого ОРВИ) все-таки не удалось, то очень важно следовать следующим рекомендациям:

✓ при первых симптомах заболевания - оставайтесь дома, проконсультируйтесь с врачом и строго соблюдайте все его рекомендации;

✓ соблюдайте постельный режим;

✓ минимизируйте свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;

✓ чаще проветривайте помещение;

✓ все лекарственные препараты применяйте ТОЛЬКО по назначению врача.

◆ **Вниманию родителей!** Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

!Берегите свое здоровье, прислушивайтесь к мнению врачей, выполняйте их рекомендации и тогда никакой грипп вам не страшен. Будьте здоровы!

Подготовила: Недведь Н.В. – врач-эпидемиолог (заведующий) противозидемического отделения ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Фрунзенского района г. Минска»