



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ В СЕЗОН ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРИ?

1. Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми (чихают, кашляют), старайтесь не подходить к больному ближе, чем на 1 метр.

2. Соблюдайте «респираторный этикет». Когда чихаете или кашляете прикрывайте рот и нос платком или салфеткой, не трогайте руками нос, рот и глаза.

3. Сократите время пребывания в многолюдных местах (автобусы, магазины, вокзалы, почта). Чаше совершайте прогулки на свежем воздухе.

4. Большую роль играет рациональное питание (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, а также основными веществами (белки, углеводы), микроэлементами); обязательно употребляйте овощи, фрукты, рыбные и молочные блюда.

5. Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.

6. При первых симптомах заболевания необходимо:

- проконсультироваться с врачом и строго соблюдать все его рекомендации
- придерживаться постельного режима;
- максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;
- чаще проветривать помещение