

# ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ и ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем

## ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ и ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком



- Тщательно мойте руки
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины



**Если почувствовали недомогание -  
оставайтесь дома, вызовите врача!**

**Не подвергайте риску заражения  
окружающих!**

# ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

## Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому:

Избегать контакта с больными людьми

Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр

Мыть руки с мылом или антибактериальными средствами



Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, сбалансированная пища, богатая витаминами)

При контакте с больными людьми одевать маску

регулярно проветривать помещение

Избегать большого скопления людей

Не трогать грязными руками глаза, нос и рот

## Если Вы все-таки заболели, то:

Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений

Соблюдайте постельный режим

По возможности изолируйте себя от других членов семьи



Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами

Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

При первых симптомах заболевания вызовите врача

Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы