



- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).

- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.

- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.

- Чаще мойте руки.

- Используйте медицинскую маску в многолюдных местах в закрытых помещениях.

- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.).

- После возвращения домой промойте нос чистой или слабосоленой водой (1 ч. л. на стакан воды), настоем ромашки.



ПРОФИЛАКТИКА

- Сделайте прививку против гриппа в осенний период. Особенно детям, лицам старше 65 лет и имеющим хронические заболевания. Это снизит риск развития тяжелого течения заболевания и грозных осложнений!

- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты (рыба, молочные и овощные продукты), витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.

- Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения.

