

2 из 2

- + 100%

• 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.

СПб ГУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Итальянская, 25, www.gomp.ru

Отпечатано: ООО «Ковчег». Адрес: 394033, г. Воронеж, Ленинский пр-т, д. 119А; оф. 226, тел.: 8-906-679-04-80; 8 (473) 258-08-27. Заказ №21696-416. Фото: Интернет Тираж: 200 000 шт.
Отпечатано 12.10.2018. Распространяется бесплатно.

16+