Профилактика гриппа

* Избегать контакта с больными людьми;
* Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
* При контакте с больными людьми одевать маску;
* Мыть руки с мылом или антибактериальными для предотвращения распространения инфекции;
* Закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
* Избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
* Регулярно проветривать помещение;
* Не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
* Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

**Если Вы все-таки заболели, то**:

* Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений
* Соблюдайте постельный режим
* При первых симптомах заболевания вызовите врача
* Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте
* Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
* Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно антивирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы
* Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!