



Профилактика гриппа и ОРВИ

Что делать, чтобы не заболеть?



- Принимать меры неспецифической профилактики (прием иммуномодуляторов, витаминов);

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;



- Носить медицинскую маску, менять ее каждые 2 часа;

- Регулярно после посещения мест общественного пользования мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук, промывать нос тёплой водой;

- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).



Основная мера специфической профилактики гриппа – вакцинация!

