

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



Меры профилактики гриппа и ОРВИ. Несколько простых правил:

Ограничение контактов. Группы риска по заражению – детские и рабочие коллективы, транспорт, детские сады и школы, развлекательные и спортивные залы. В период эпидемии избегайте или резко ограничьте посещение таких мест.

Защита органов дыхания. При кашле и чихании **используйте** медицинские маски, одноразовые платочки, салфетки. При кашле и чихании используемые одноразовые материалы необходимо сразу выбросить.

Соблюдайте личную гигиену. На предметах вирусы гриппа и ОРВИ живут от нескольких часов до нескольких суток. Мойте чаще руки или протирайте дезинфицирующими салфетками. При кашле, чихании не прикасайтесь руками к глазам, носу, рту.

Дезинфекционные мероприятия. Чаще проветривайте помещения. Проводите ежедневно влажную обработку с дезинфектантами. Используйте ультрафиолетовые бактерицидные установки для обеззараживания воздуха в помещениях с большим скоплением людей.

Укрепляйте иммунитет. Включайте в рацион питания больше продуктов, богатых витаминами, особенно витамином С, пейте больше жидкости(соки, компоты, морсы, травяные чаи и т. д.). Употребляйте натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах, зелени, проростках, кисломолочных продуктах.

Неспецифическая профилактика. Непривитым против гриппа лицам желательно в период эпидемии с профилактической целью применять противовирусные препараты по назначению врача.

Первая помощь. Если Вы заболели, оставайтесь дома, вызовите на дом врача. Строго выполняйте рекомендации врача по лечению. Не занимайтесь самолечением!