

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ



Неспецифическая профилактика гриппа

1. Сезонный прием противовирусных препаратов – это препараты на основе интерферона, ремантадин, арбидол, оксолиновая мазь, витаминные комплексы, содержащие витамины А,Е, и В, сироп из плодов шиповника, настойка эхинацеи розовой)
2. Соблюдение правил личной гигиены - Частое мытье рук водой с мылом.
3. Здоровый образ жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическая активность.
4. Ношение марлевых или одноразовых масок.
5. Не посещать места массового скопления людей.

