

# Меры профилактики гриппа



В период подъема заболеваемости или эпидемии гриппа следует избегать мест массового скопления людей, чаще проветривать помещения и проводить в них влажную уборку, мыть руки с мылом, использовать защитные маски при контакте с больным.

Кроме этого прогулки на свежем воздухе, занятия



физической культурой, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха,

прием витаминно-минеральных комплексов повысят сопротивляемость организма к инфекции. В рацион



питания включайте продукты с

высоким содержанием витамина С (квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты) и природные фитонциды — чеснок и лук, а также рыбу, яйца, мясо, кисломолочные продукты,



настои шиповника и травяные чаи.



При кашле, чихании используйте одноразовые платки или салфетки, после чего выбрасывайте их в мусор. В случае, если у вас не оказалось платка или салфетки, кашляйте или чихайте в локоть, а не в ладонь.

Наиболее надежным и эффективным способом профилактики гриппа является прививка, которую необходимо сделать осенью. Доказано, что эффективная борьба с гриппом возможна только при



массовой вакцинации.



Если вы все же заболели, у вас поднялась высокая температура, появился сильный озноб, головные боли, боли в суставах, мышцах, то в первую очередь оставайтесь дома и вызовите врача!

**Не занимайтесь самолечением — это опасно!**