

Профилактика гриппа

Чтобы оградить себя и своих близких от заболевания гриппом, следует предпринимать следующие меры защиты:

- в период эпидемии гриппа не принимайте участие в культурно-массовых мероприятиях, ограничьте время пребывания в местах скопления людей, больше времени проводите на свежем воздухе



- соблюдайте правила личной гигиены



- регулярно проводите влажные уборки, проветривание помещений дома и на работе



- употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С



- с целью повышения защитных сил организма проводите закаливающие процедуры, принимайте витамины, предварительно проконсультировавшись с врачом



- при осуществлении ухода за больным гриппом используйте средства индивидуальной защиты (медицинские маски)

