

Меры профилактики при гриппе и ОРВИ:

- старайтесь избегать мест, где много пыли — в ней оседает больше всего вирусов;
- носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом лаванды, полыни или пихты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микробов;
- старайтесь не прикасаться к носу, губам, глазам во время поездки в транспорте. Придя домой, сразу же тщательно вымойте руки с мылом, прополощите рот настойкой календулы, прополиса или хлорофиллипта. Микробы, вызывающие простуду, часто попадают на слизистую носа, глаз или рта с рук, до того прикасавшихся к поручням, ручкам, дверям, на которые попали мельчайшие капли слюны или мокроты больного человека;
- на работе старайтесь подолгу не разговаривать с простуженными людьми (среди наших соотечественников есть категория «работяг», которые, демонстрируя свое трудолюбие, приходят на работу совершенно больными и заражают всех остальных). Не бойтесь обидеть человека и не рискуйте своим здоровьем, лучше дружелюбно или в шуточной форме объясните ему, что лучше бы он или она лечились дома;
- вечером съдайте дольку чеснока или салат со свежим луком. Это поможет вам усилить иммунитет и расправиться с микробами, которые все же проникли в ваш организм.

ПРОФИЛАКТИКА
ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
ОРВИ И ГРИППОМ

 Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА

 **ИЗБЕГАЙТЕ**

- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.
- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

 **Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!**

