



## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ

- Перед тем, как выйти из дома, смажьте вход в нос оксолиновой мазью. Можно закапать интерферон (пять капель с перерывом не более 6 часов). Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм.
- В транспорте не прикасайтесь к носу, глазам, рту и ушам. Придя на работу, вымойте руки с мылом.
- Чаще проветривайте помещения дома и на работе. Вирусы очень нестойки во внешней среде, и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.
- Заведите свой комплект для посиделок с коллегами по работе (чашка, ложка, вилка).
- Вернувшись домой, поспешите в ванную. Два раза вымойте руки с мылом, умойтесь. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1ч. ложка соли, лучше морской, на 1 стакан воды).
- Влажная уборка позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол.
- Ограничьте посещения зрелищных мероприятий. Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.
- Старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.
- Включайте в рацион больше свежих или замороженных впрок овощей и фруктов (не менее 500 граммов в день). Не пренебрегайте луком, чесноком и хреном, которые содержат фитонциды, убивающие вирусы и микроорганизмы.
- Пейте не менее 2-х литров воды в день.
- Перед сном приготовьте антипростудный чай. Смешайте в равных пропорциях сухие листья чёрной смородины, мяты, липового цвета (можно заменить или добавить листья малины, облепихи). Столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут. Пейте напиток маленькими глоточками с чайной ложкой гречишного мёда.



*Риск заражения можно свести к нулю, если осенью сделать прививку, а во время эпидемии пользоваться дополнительными средствами профилактики – ремантадином или арбидолом.*