

СТОП, ГРИПП!

16+



В период подъема заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом, когда думать о профилактических прививках уже поздно, не забывайте, что существуют меры профилактики, которыми нельзя пренебрегать, чтобы избежать болезни или перенести её в более легкой форме.

- Перед тем, как выйти из дома, смажьте вход в нос оксолиновой мазью или закапайте интерферон (пять капель с перерывом не более 6 часов), или купите в аптеке защитные маски - эти меры препятствуют проникновению вирусов в организм.
- В транспорте не прикасайтесь к носу, глазам, рту и ушам.
- Придя домой, вымойте руки с мылом. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1 ч. ложка соли, лучше морской, на 1 стакан воды).
- Чаще проветривайте помещения дома. Вирусы очень нестойки во внешней среде, и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.
- Влажная уборка позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол.
- Тщательно протирайте гаджеты, которыми пользуетесь, т.к. на них оседает множество микробов и вирусов.
- Ограничьте посещения зрелищных мероприятий. Больше находитесь на свежем воздухе.
- Включайте в меню больше свежих или замороженных впрок овощей и фруктов. Готовьте блюда с луком, чесноком и хреном, которые содержат фитонциды, убивающие вирусы и микроорганизмы. Это вкусно и полезно!
- При первых признаках заболевания (повышенная температура, озноб, головные и мышечные боли, кашель, насморк) - вызывайте врача на дом!

**Принимайте меры профилактики!
Берегите себя и окружающих!
Не занимайтесь самолечением!**