

Промывать нос солевыми растворами и использовать (наносить) местные формы противовирусных препаратов (гель, мазь и проч.)

Провести вакцинацию от гриппа

Реже прикасаться к поручням и перилам, глазам и носу

Использовать маску в общественном транспорте

Принимать большое количество жидкости

Тщательно мыть руки, использовать одноразовые полотенца

ВАЖНО

- Придерживаться здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, физическая активность)
- Использовать препараты для профилактики ОРВИ и гриппа
- Избегать контакта с кашляющими и чихающими людьми

ЕСЛИ РЕБЁНОК ЗАБОЛЕЛ

- Обратитесь к врачу
- Попросите ребенка прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, когда он чихает
- Часто проветривайте помещение
- Оставайтесь дома (ребенок не должен посещать детский сад, школу)

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Использовать профилактические средства



Чаще мыть руки с мылом



Не допускать переохлаждения организма



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!

Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**

