**Памятка**

**о мерах личной профилактики заражения гриппом и ОРВИ**

- ограничить пребывание в местах массового скопления людей и общественном транспорте;

- пользоваться маской в местах скопления людей;

- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют;

- регулярно тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта, промывать полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;

- регулярно проветривать помещение, в котором находитесь;

- регулярно делать влажную уборку и увлажнять воздух в помещении постоянного пребывания;

- есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), ввести в рацион блюда с добавлением чеснока и лука; - по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет;

- в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

