

## **В целях сдерживания темпов роста заболеваемости респираторными инфекциями:**

- не допускайте участие детей с признаками ОРВИ в культурно-массовых мероприятиях;
- сократите время пребывания в местах массового скопления людей;
- носите маски однократного применения в местах большого скопления людей;
- регулярно и тщательно мойте руки с мылом или с дезинфицирующим средством, промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;
- регулярно проветривайте помещение, делайте уборку и увлажняйте воздух там, где находитесь;
- ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, цитрусовые и т.д.);
- избегайте прикосновений к своему рту и носу (специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной);
- избегайте тесных контактов с больными. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте прием противовирусных препаратов с профилактической целью (согласно рекомендаций врача с учетом противопоказаний и инструкции по применению препарата);
- используйте одноразовые салфетки при чихании и кашле;
- ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, правильно питайтесь и сохраняйте физическую активность.