

## Правила профилактики гриппа:

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона, вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Протирайте гигиеническими салфетками гаджеты.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- Одевайтесь по сезону, не переохлаждайтесь.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

**Крайне опасно переносить грипп на ногах!  
Это может привести к тяжелейшим осложнениям!  
Самолечение при гриппе недопустимо!**



*Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области»*