

## ПАМЯТКА

### Как защититься от заражения вирусом гриппа и ОРВИ

1. Пройти иммунизацию против гриппа с помощью вакцины перед началом эпидсезона.
2. Профилактически использовать противовирусные средства в соответствии с инструкцией.
3. Получать достаточное количество витаминов, особенно, аскорбиновой кислоты на протяжении всего эпидсезона.
4. Использовать сбалансированное питание, исключив вредные факторы: курение, алкоголь, переедание.
5. Соблюдать режим труда и отдыха с достаточным количеством ночного сна.
6. Использовать одежду адекватно температуре; опасно как переохлаждение, так и перегрев.
7. Обеспечить оптимальную температуру в помещении.
8. Избегать резких перепадов температур при выходе из помещения на улицу.
9. Без необходимости не посещать места массового скопления людей.
10. При контакте с больным использовать профилактические дозы противовирусных препаратов, согласно инструкции.
11. Применять меры индивидуальной защиты.

Н.В. Моисеева, Н.И. Лахаданова, Е.Г. Спиглазова.