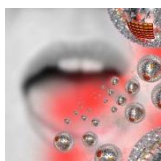


# ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ

Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека  
к человеку:



- Воздушно-капельным путем;
- Контактным-бытовым путем.



## ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона
- Избегайте либо сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей (торговый центр, кинотеатр, спортивный зал, банк, предприятие общественного питания, вокзал) и общественном транспорте. Пользуйтесь маской, одноразовым платком в местах скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюд с добавлением чеснока и лука
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет

**Если Вы почувствовали недомогание – оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.**

Санитарно-эпидемиологический отдел  
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в г.Заринске»  
Наш адрес: 659100 Алтайский край г.Заринск  
ул. 25 Партсъезда д. 14 корп. 2 Тел.: 8 (38595) 99017

Е-mail: [zarinsk@antecg.ru](mailto:zarinsk@antecg.ru)

2019 г.

