|  |
| --- |
| **ПРОФИЛАКТИКА****ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА*****ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ*** **ОРВИ И ГРИППОМ** |

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

* **воздушно-капельным путем;**
* **контактно-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) 99014**

**E-mail:** **zarinsk@altcge.ru**

**2021 г.**