

## Рекомендации для населения. Как избежать заражения гриппом?

Грипп – одно из инфекционных заболеваний, для которого характерна высокая контагиозность (заразность). Грипп может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается интоксикацией и при неправильном или несвоевременном его лечении может приводить к серьезным осложнениям, летальным исходам.

При первых признаках гриппа очень важно незамедлительно обратиться за квалифицированной медицинской помощью и не заниматься самолечением.

Однако, самостоятельно вы можете применять меры личной профилактики гриппа.

1. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Не забывайте соблюдать правила ношения маски.

3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

4. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта. Промывайте полость носа.

5. Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку, в котором находитесь.

6. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

7. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

8. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

9. **По рекомендации врача** используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

10. 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)**.

11. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Соблюдение этих несложных правил поможет сохранить здоровье и избежать заболевания гриппом.

Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Марий Эл