

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.
- Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чаще мойте руки.
- Пользуйтесь бумажными носовыми платками, которые после использования сразу выбрасывайте.
- Используйте медицинскую маску, если сами заболели и есть признаки респираторного заболевания.
- В многолюдных местах в закрытых помещениях в период эпидемии оденьте медицинскую маску, даже если Вы сами здоровы для того, чтобы не заразиться от больного, выделяющего вирус гриппа при кашле и чихании без соблюдения мер профилактики.
- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.). Избегайте контакта с больными людьми.
- После возвращения домой с работы промойте нос чистой или слабо соленой водой (1 ч.л. на стакан воды), настоем ромашки. Такие процедуры помогут удалить носовую слизь с микробной массой.

ПРОФИЛАКТИКА:

- Сделайте прививку против гриппа.
- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты, рыбу, молочные и овощные продукты, витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.
- По возможности используйте в помещениях кварцевую лампу для обеззараживания воздуха.



ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА! СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!
ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
БЛИЗКИХ!**

**МБДОУ детский сад
«Большекуликовский»**

О ГРИППЕ!



Грипп - сезонное (осеннее - зимнее) острое инфекционное заболевание, вызванное вирусом. Заразен для всех людей, особенно для детей младшего возраста и лиц пожилого возраста.

