

## ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНОСТІ НА ГРИП ТА ІНШІ ГРВЗ

- Під час високого ризику захворювання на ГРВЗ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.
- За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тролейбуси, метро тощо).
- Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВЗ.
- Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкогольвмісні засоби для оброблення та знезараження рук.
- Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.
- При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину такими хустинками.
- Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.
- Уникайте поцілунків, обійм, рукостискань тощо.
- Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.
- Змащуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.
- Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.
- Організуйте собі та дитині повноцінне, вітамінзоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).
- При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.
- При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.