

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ ГРИППА

*Правильное поведение людей во время вспышки вирусных заболеваний способствует снижению уровня передачи и распространения вируса, и является одним из эффективных способов профилактики гриппа.*

## ЕСЛИ В ВАШЕМ ДОМЕ ЕСТЬ БОЛЬНОЙ

- Общайтесь с ним только в специальной маске.
- Выделите ему отдельную посуду и полотенце.
- Ежедневно проводите влажную уборку и проветривайте помещение.

## УТРОМ

- Ежедневно употребляйте продукты, в которых содержится витамин С, он повышает выработку интерферона, стимулирует иммунную систему.
- Можно выпить горячий витаминный чай со смородиной или настоем шиповника.



## В ДОРОГЕ

- Старайтесь не снимать перчатки и не касаться руками лица.
- Если можете пройтись пешком, а не ехать в транспорте- сделайте это. Свежий воздух пойдет вам на пользу. А вот большое скопление людей - зона повышенной опасности, в которой легко подхватить вирус.
- По-возможности меньше бывайте в общественных местах, а если пошли куда-то - надевайте маску.





## НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ

- Периодически проветривайте помещение.
- Чаще мойте руки с мылом.
- Меньше касайтесь лица руками, так как именно слизистые рта, носа и глаз — прямой путь для вирусов и микробов.
- Увеличьте витаминный состав своего рациона, старайтесь, чтобы он был полноценным.
- На протяжении дня пейте чай с лимоном.
- Расставляйте в комнатах блюда с измельченным чесноком, если нет противопоказаний, каждый день употребляйте дольку чеснока.



## ВЕЧЕРОМ

- Ужин должен быть легким и витаминным. Выбирайте продукты, которые содержат много антиоксидантов и микроэлементов (овощи, рыба, бобовые, орехи и злаки).
- После ужина можно выпить стакан натурального йогурта — живые бактерии, содержащиеся в нем нужны для крепкого иммунитета.
- Перед сном хорошо проветрите квартиру.
- Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон.



***Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Если ваша иммунная система работает хорошо, то при соблюдении вышеперечисленных правил, Вы не заразитесь гриппом. Но если иммунитет подведет Вас, и Вы заболели, то оставайтесь дома и вызовите врача.***



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ ГРИППА

*Правильное поведение людей во время вспышки вирусных заболеваний способствует снижению уровня передачи и распространения вируса, и является одним из эффективных способов профилактики гриппа.*

## УТРОМ

- Ежедневно употребляйте продукты, в которых содержится витамин С, он повышает выработку интерферона, стимулирует иммунную систему.
- Можно выпить горячий витаминный чай со смородиной или настой шиповника.



## В ДОРОГЕ

- Старайтесь не снимать перчатки и не касаться руками лица.
- Если можете пройтись пешком, а не ехать в транспорте - сделайте это. Свежий воздух пойдет вам на пользу. А вот большое скопление людей - зона повышенной опасности, в которой легко подхватить вирус.
- По-возможности меньше бывайте в общественных местах, а если пошли куда-то - надевайте маску.



## НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ

- Периодически проветривайте помещение.
- Чаще мойте руки с мылом.
- Меньше касайтесь лица руками, так как именно слизистые рта, носа и глаз — прямой путь для вирусов и микробов.
- Увеличьте витаминный состав своего рациона, старайтесь, чтобы он был полноценным.
- На протяжении дня пейте чай с лимоном.
- Расставляйте в комнатах блюдца с измельченным чесноком, если нет противопоказаний, каждый день употребляйте дольку чеснока



## ВЕЧЕРОМ

- Ужин должен быть легким и витаминным. Выбирайте продукты, которые содержат много антиоксидантов и микроэлементов (овощи, рыба, бобовые, орехи и злаки).
- После ужина можно выпить стакан натурального йогурта — живые бактерии, содержащиеся в нем нужны для крепкого иммунитета.
- Перед сном хорошо проветрите квартиру.
- Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон.



## ЕСЛИ В ВАШЕМ ДОМЕ ЕСТЬ БОЛЬНОЙ

- Общайтесь с ним только в специальной маске.
- Выделите ему отдельную посуду и полотенце.
- Ежедневно проводите влажную уборку и проветривайте помещение.

*Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Если ваша иммунная система работает хорошо, то при соблюдении вышеперечисленных правил, Вы не заразитесь гриппом. Но если иммунитет подведет Вас, и Вы заболели, то оставайтесь дома и вызовите врача.*