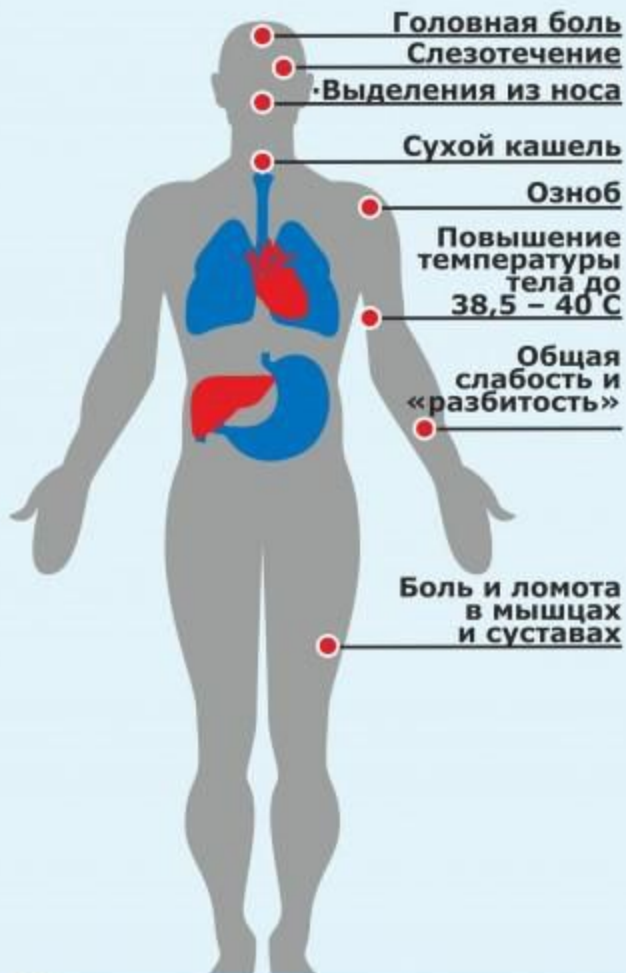


# Профилактика гриппа



## Симптомы:



## Профилактика:

- Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)**
- При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской**
- Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки**
- Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание**
- Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений**
- При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок**
- ВАКЦИНАЦИЯ. Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций**
- Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые**

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

