**[](https://simptomov.com/wp-content/uploads/2018/11/4800294.png)**

Профилактика гриппа

Министерство здравоохранения Республики Крым

ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики»

**Профилактика гриппа**

В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ большое значение в плане профилактики заболеваемости имеет недопущение присутствия в организованном коллективе больных людей, которые являются источниками инфекции для окружающих. Особое значение это имеет для детских организованных коллективов, в которых данное профилактическое мероприятие должно обеспечиваться посредством проведения обязательных утренних фильтров при приёме детей в детский сад, школу и другие коллективы. Соблюдение правил профилактики гриппа и ОРВИ позволить значительно снизить риск заболеваемости.

**Правила профилактики гриппа:**

* Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
* Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
* Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, особенно сопровождающиеся чиханием или кашлем.
* Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
* Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
* Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
* Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
* Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
* В рацион питания вводите больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
* Употребляйте в пищу больше блюд с добавлением чеснока и лука.
* По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
* 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).
* Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.
* 