

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

