

Осторожно грипп !!!

В регионе Большая Ялта в текущем сезоне появились первые случаи заболеваемости гриппом типа А, А1Н1 и парагриппом.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

ПОЖАЛУЙСТА, ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНИ!

С похолоданием, растёт заболеваемость ОРЗ, чтобы не заболеть, необходимо соблюдать :

- приходя домой тщательно вымойте руки с мылом и чаще мойте руки или обрабатывайте антисептиком;
- при контакте с больным начинайте противовирусную терапию (по рекомендации участкового врача);
- при первых признаках обращаться к врачу, **не занимайтесь самолечением**;
- не идите на работу, не ведите детей - в организованный коллектив;
- больного изолировать, выделить ему отдельную комнату или изолировать кровать больного ширмой, выделить для больного отдельную посуду, полотенце, предметы личной гигиены;
- чаще проводите проветривание и влажную уборку в помещении;
- разместите в комнатах измельчённый лук;
- принимайте в пищу витамины, больше фруктов, citrusовых, овощей;
- строго выполнять назначения врача.

С целью профилактики гриппа :

Избегайте общения с больными, меньше ходите в места, где можете встретить больных - поликлиника, общественный транспорт, места массового скопления народа.

Чаще гуляйте на свежем воздухе.

Соблюдайте личную гигиену, не переохлаждайтесь.

Употребляйте в пищу лимоны, лук, чеснок.

Принимайте витамины, биостимуляторы (элеотеракокк, эхиноцея пурпурная и другие средства, имеющиеся в аптеках).

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ, ЕГО НЕ БЫВАЕТ МНОГО!!!