**Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ**

* регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
* по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
* избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
* избегать прикосновений к своему рту и носу;
* во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
* использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
* постоянно проветривать помещения путем открывания окон;
* вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;
* сделать прививку против гриппа, которая поможет сохранить здоровье, а также избежать возникновения тяжелых осложнений при заболевании гриппом;
* использовать средства неспецифической защиты для повышения иммунитета, а также «народные» средства, например: лук, чеснок, лимон, настой шиповника и др. В случае появлении симптомов ОРВИ и гриппа (температура тела выше 36,7 градусов, озноб, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, усталость и др.) необходимо:
* вызвать врача, изолировать больного в отдельной комнате;
* ограничить контакты больного с членами семьи;
* уделить особое внимание соблюдению больным правил личной гигиены (частое мытьё рук, ношение индивидуальной защитной маски);
* ежедневно проводить влажную уборку комнаты, где находится больной с применением дезинфицирующих средств;
* ограничить число лиц, ухаживающих за больным. Лицам, осуществляющим уход за больным использовать индивидуальные защитные маски.