**ПАМЯТКА**

**по профилактике ОРВИ и гриппа**

- по возможности избегать больших скоплений людей;

- выходя на улицу, пользоваться оксолиновой мазью или вазелином (смазывать носовые ходы 2-3 раза в сутки);

- регулярно мыть с мылом не только руки, но и лицо;

- делать ежедневно влажную уборку и регулярно (каждые 2 часа) проветривать помещение;

- консультации врача

- витаминно-минеральные комплексы (теравит, олиговит, ревит, ундевит, гексавит, антиоксикапс, пиковит и др.);

- лук, чеснок (можно использовать в пищу или вдыхать пары измельченного продукта);

- эфирные масла (пихта, сосна, кедр, можжевельник, чайное дерево, лаванда, эвкалипт, ментол ) с использованием аромаламп, в виде ингаляций, вдыхание паров при принятии ванн;

- употреблять вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника, пантокрина) - обязательно проконсультировавшись с медицинским работником;

- важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ – регулярные прогулки на свежем воздухе.

Одной из эффективных мер профилактики является использование защитной гигиенической повязки (маски).

**Надежным средством борьбы с гриппом и ОРВИ были и остаются вакцины.** Прививка снижает риск заболевания до 90%. В первую очередь необходимо прививаться лицам, страдающим хроническими заболеваниями и работникам профессий, которые имеют постоянные контакты с населением (врачи, работники транспорта, торговли, сферы обслуживания).

**Если заболевания избежать не удалось, то при появлении первых признаков заболевания ОРВИ и гриппом необходимо:**

- лечь в постель и вызвать врача;

- соблюдение постельного режима обязательно;

- помещение, где находится больной, нужно часто проветривать

и подвергать влажной уборке 2-3 раза в день;

- больному следует выделить отдельную посуду, полотенце, одноразовую маску, одноразовые носовые платки;

- до назначения врачом лечения применять обильное теплое питье.

Родственникам больного рекомендуется носить марлевую маску из 4-5 слоев марли или пользоваться одноразовыми масками, соблюдать правила личной гигиены.