**Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия напоминает, как защитить себя от гриппа.**

В период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- сократить время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

- использовать защитную маску в местах скопления людей, которую необходимо менять каждые 4 часа.

- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

- регулярно тщательно мыть руки с мылом, промывать полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

- регулярно проветривать, увлажнять воздух, проводить влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

- старайтесь употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюд с добавлением чеснока и лука.

- по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет.

При появлении первых симптомов заболевания необходимо незамедлительно обратиться в медицинскую организацию!

**Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия напоминает, как защитить себя от гриппа.**

В период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- сократить время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

- использовать защитную маску в местах скопления людей, которую необходимо менять каждые 4 часа.

- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

- регулярно тщательно мыть руки с мылом, промывать полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

- регулярно проветривать, увлажнять воздух, проводить влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

- старайтесь употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюд с добавлением чеснока и лука.

- по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет.

При появлении первых симптомов заболевания необходимо незамедлительно обратиться в медицинскую организацию!