

ПАМЯТКА

В преддверии начала эпидемического сезона по заболеваемости респираторными инфекциями и гриппом 2023-2024 гг. на базе Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополя с **02 октября по 13 октября 2023 года будет работать телефон «горячей линии» (+79789191135)**, по консультированию граждан по следующим актуальным вопросам:

- эпидемиологическая обстановка по ОРВИ и гриппу на территории полуострова;
- меры профилактики ОРВИ и гриппа, правила использования медицинской маски;
- вопросы, связанные с введением ограничительных мероприятий в образовательных учреждениях и др.

Режим работы телефона «горячей линии» ежедневно с 9-00 до 18-00

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ

Весной ожидается вторая волна эпидемии гриппа.

Чтобы не заразиться, соблюдайте простые правила профилактики простуды и гриппа:

Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом.



Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С.



Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите)



Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста.

8+



Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника.



Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.



Часто и тщательно мойте руки.



Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску).



Принимайте противовирусный препарат, увеличивающий выработку в организме собственных интерферонов.



После посещения общественных мест, транспорта, промывайте нос раствором с морской солью. Для полоскания горла приготовьте отвар ромашки.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ