**Рекомендации для населения. Как избежать заражения гриппом?**

Грипп – одно из инфекционных заболеваний, для которого характерна высокая контагиозность (заразность). Грипп может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается интоксикацией и при неправильном или несвоевременном его лечении может приводить к серьезным осложнениям, летальным исходам.

При первых признаках гриппа очень важно незамедлительно обратиться за квалифицированной медицинской помощью и не заниматься самолечением.

Однако, самостоятельно вы можете применять меры личной профилактики гриппа.

1. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Не забывайте соблюдать [правила ношения маски.](http://192.168.1.9/web/guest/directions_of_activity/profilaktika/pamyatki/-/asset_publisher/N2qH/content/%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D0%BE%D1%82-%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B0-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D1%8F-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%82%EF%BF%BD)
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
4. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта. Промывайте полость носа.
5. Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку, в котором находитесь.
6. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
7. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
8. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
9. ***По рекомендации врача*** используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
10. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (***по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата***).
11. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Соблюдение этих несложных правил поможет сохранить здоровье и избежать заболевания гриппом.

*Пресс-служба*

*Управления Роспотребнадзора*

*по Республике Марий Эл*