

# Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

**Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?**

- ⊕ **Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.**
- ⊕ **Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.**
- ⊕ **В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.**
- ⊕ **Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.**
- ⊕ **Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.**
- ⊕ **Далее следует умыть лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать**



- слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ **Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.**
  - ⊕ **Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.**
  - ⊕ **Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.**
  - ⊕ **Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.**