Что необходимо знать, чтобы не заболеть гриппом и ОРИ:

- соблюдать режим проветривания в помещениях;
- соблюдать личную и общественную гигиену при кашле и чихании, пользоваться одноразовыми салфетками;
- при необходимости пользоваться одноразовыми или марлевыми повязками;
- избегать переохлаждения и одеваться по погоде;
- по возможности не посещать массовых и зрелищных мероприятий;
- соблюдать рациональное питание, ввести в рацион питания естественные фитонциды — лук, чеснок, употреблять овощи, фрукты, цитрусовые, соки
- использовать противовирусные препараты — ремантадин, арпетол, интерферон (детям и взрослым ежедневное закапывание по 5 капель в каждый носовой ход 2 раза в сутки), оксолиновая мазь (смазывать носовые ходы ежедневно двукратно перед выходом на улицу и по возвращении домой), поливитаминные комплексы для укрепления иммунитета;
- побольше бывать на свежем воздухе, использовать доступные меры закаливания (контрастный душ, обливание ног и др.) и занятия физкультурой и спортом;
- соблюдать все рекомендации в случае заболевания, чтобы избежать осложнений (своевременно обращаться за медицинской помощью, вызывать врача на дом, вести строгий постельный режим, проводить дезинфекцию и соблюдать меры предосторожности при уходе за больным).