

Поради щодо профілактики грипу та гострих респіраторних вірусних інфекцій

1. *Вакцинація.* Вакцина стимулює імунітет, зменшує ймовірність тяжкого перебігу захворювання та ускладнень.
2. *Гігієна рук.* Миття рук з милом та обробка їх антисептичними засобами після відвідування громадських місць, контакту з виділеннями із дихальних шляхів, інактивує або зменшує життєздатність вірусу на руках людини, запобігає передачі інфекції через непрямий контакт.
3. *Респіраторна гігієна та етикет кашлю.* Прикривання носу та рота паперовими серветками при чханні, користування одноразовими масками при необхідності - захистит себе чи оточуючих від зараження.
4. *Уникнення контактів.* Обмежене перебування в місцях скупчення людей та дотримання фізичної дистанції.
5. *Зволоження та гігієна приміщень.* Регулярне проведення провітрювання приміщень, вологе прибирання з дезінфікуючими засобами, використання зволожувачів повітря.
6. *Здоровий спосіб життя.* Повноцінне харчування, дотримання режиму сну, регулярна фізична активність, уникання перевтоми та стресу.
7. *Вітамінізація.* Вживання більше продуктів, які багаті на вітаміни, для підтримки роботи імунної системи.