

ПАМЯТКА

В предверии 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:

<p>Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом.</p>  <p>✓</p>	<p>Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С.</p>  <p>✓</p>	<p>Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста.</p> <p>8</p>  <p>✓</p>
<p>Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника.</p>  <p>✓</p>	<p>Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите)</p>  <p>✗</p>	<p>Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.</p> <p>✓</p>
<p>Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску).</p>  <p>✗</p>		<p>Часто и тщательно мойте руки.</p>  <p>✓</p>
<p>Принимайте противовирусный препарат, увеличивающий выработку в организме собственных интерферонов.</p>  <p>✓</p>		<p>После посещения общественных мест, транспорта, промывайте нос раствором с морской солью. Для полоскания горла приготовьте отвар ромашки.</p>  <p>✓</p>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ