Рекомендации в эпидсезон ОРВИ

Горожанам в эпидсезон рекомендуется не посещать общественные места с массовым пребыванием людей. Также врачи советуют соблюдать простые правила, которые помогут не заболеть:

- избегать контактов с больными людьми;
- отказаться от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях;
- носить медицинскую маску в общественных местах;
- мыть руки с мылом или с антибактериальными средствами;
- проветривать регулярно помещения и своевременно проводить влажную уборку;
- вводить в рацион больше продуктов, содержащих витамин «С» (лук, чеснок, брусника, цитрусовые);
- промывать нос, например, солевым раствором;
- смазывать слизистые носовых ходов оксолиновой мазью перед выходом из дома, в качестве ингаляций для профилактики использовать эфирные масла растений (мята, пихта, сосна), обладающие противовирусным действием.

При выявлении симптомов заболевания, вызовите врача на дом. Это позволит ограничить распространение вируса в медучреждении, а также оперативно оказать помощь