

**Управление Роспотребнадзора по Иркутской области напоминает,
как защитить себя во время эпидемического подъема заболеваемости
гриппом и ОРВИ:**

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой

При появлении первых клинических признаков заболевания обращайтесь за медицинской помощью.