***ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА***

В январе – феврале, по данным Роспотрбнадзора,  в Российской Федерации ожидается эпидемическая вспышка гриппа. Что же делать в этот период, когда вероятность заболеть достаточна велика?

Ни для кого не секрет, что предупредить заболевание гораздо легче, чем его лечить. Тем более таких, как респираторно-вирусные инфекции.

**Общие советы для всех:**

1. Отказаться от посещения мест большого скопления народа, особенно с детьми;

2. Если посещение таких мест неизбежно, то ношение маски будет уместным;

3. Маска необходима при появлении насморка и кашля. Думайте об окружающих, если нет возможности отсидеться дома;

4. Использование оксалиновой мази, арбидола, иммуномодуляторов, витаминов и правильного полноценного питания тоже поможет избежать заболевания.

5. Старайтесь одеваться соответственно погоде, чтобы чувствовать себя комфортно  и не застудить, прежде всего, ноги.