

➔ обеспечьте правильное питание: рацион должен быть сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов и микроэлементов, богат витаминами и минералами. В меню должно быть достаточно овощей, фруктов, молочных продуктов.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Если же избежать гриппа (или другого ОРИ) все-таки не удалось, то очень важно следовать следующим рекомендациям:

- ➔ при первых симптомах заболевания вызвать врача на дом и строго соблюдать все его рекомендации;
- ➔ соблюдать постельный режим;
- ➔ максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;
- ➔ чаще проветривать помещение; все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

Будьте здоровы!

ГУ «Витебский областной центр
гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»

210015, Республика Беларусь
г. Витебск, ул. Ленина, 20
8 (0212) 61-60-90

Автор: Кирейчук В.В. 2019 г.