**Профилактика ГРИППА и ОРВИ**

**Об­ра­щай­тесь за ме­дицинс­кой по­мощью к вра­чу при по­яв­ле­нии пер­вых приз­на­ков ОР­ВИ или грип­па.**

**Поль­зуй­тесь за­щит­ной мас­кой при сов­мест­ном на­хож­де­нии в од­ном по­меще­нии с дру­гими людь­ми для пре­дотв­ра­щения расп­рос­тра­нения ви­руса грип­па.**

**Из­бе­гай­те тес­ных кон­тактов при при­ветс­тви­ях (объятия, ру­копо­жатия и др.).**

**Прик­ры­вай­те рот и нос плат­ком при каш­ле и чи­хании или сал­феткой.**

**Упот­ребляй­те жид­кости ча­ще, чем обыч­но (чаи, мор­сы, ком­по­ты, со­ки).**

**Упот­ребляй­те в пи­щу про­дук­ты, со­дер­жа­щие ви­тамин С (клюк­ва, брус­ни­ка, ли­мон и др.), а так­же блю­да с до­бав­ле­ни­ем чес­но­ка, лу­ка.**

