

В предверии начала эпидемического сезона по заболеваемости респираторными инфекциями и гриппом 2023-2024 гг. на базе Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополя с 02 октября по 13 октября 2023 года будет работать телефон «горячей линии» (+79789191135), по консультированию граждан по следующим актуальным вопросам:

- эпидемиологическая обстановка по ОРВИ и гриппу на территории полуострова;
- меры профилактики ОРВИ и гриппа, правила использования медицинской маски;
- вопросы, связанные с введением ограничительных мероприятий в образовательных учреждениях и др.

**Режим работы телефона «горячей линии» ежедневно с 9-00 до 18-00**

## КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ

Весной ожидается вторая волна эпидемии гриппа.  
Чтобы не заразиться, соблюдайте простые правила профилактики простуды и гриппа:

<p><b>Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом.</b></p>  <p>✓</p>	<p><b>Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С.</b></p>  <p>✓</p>	<p><b>Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста.</b></p> <p>8</p>  <p>✓</p>	
<p><b>Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника.</b></p>  <p>✓</p>	<p><b>Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите)</b></p>  <p>✗</p>	<p><b>Часто и тщательно мойте руки.</b></p>  <p>✓</p>	
<p><b>Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску).</b></p>  <p>✗</p> <p><b>Принимайте противовирусный препарат, увеличивающий выработку в организме собственных интерферонов.</b></p>  <p>✓</p>	<p><b>Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.</b></p>  <p>✓</p>		<p><b>После посещения общественных мест, транспорта, промывайте нос раствором с морской солью. Для полоскания горла приготовьте отвар ромашки.</b></p>  <p>✓</p>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ