



Памятка для сотрудников Центра по неспецифической профилактике гриппа и ОРВИ

Для профилактики гриппа и ОРВИ рекомендуется:

1. Включение в ежедневный рацион употребление ягод и фруктов богатые витамином С (лимоны, клюква, шиповник, апельсин);
2. Массаж биологически активных точек;
3. Включение в рацион продуктов, богатых фитонцидами (лук, чеснок);
4. Кварцевание помещений (2 раза в день по 30-60 мин);
5. Проветривание помещений;
6. Поддержание в помещениях оптимальной t^0 ($20^0 - 24^0$);
7. Прием аптечных витаминов С, А, Е. витамин С по 5 драже 2 раза в день в течение 2-х недель. Vit Селмивит по 1 т. 2-3 раза в день;
8. Прием препарата «Дибазол» 0,02 мг 1 раз в день по схеме: первые 10 дней сентября, ноября, января;
9. Гомеопатический «Афлубин» по 5-10 к. 2 раза в день - 3 недели. Начать за 1 месяц до наступления осенне-зимнего сезона;
 - Оциллококцидум гомеопатический;
 - Оксолиновая мазь – 1-2 раза в сутки (на слизистую носа);
 - Промывать носовые ходы хозяйственным мылом;
 - «Гриппоферон» (спрей от гриппа в нос с утра);
 - «Анаферон» в табл. – 1т. В день в течение 15-30 дней (рассасывать);
10. Прием адаптогенов. Настойка элеутерококка по 25-30 к. 3 раза в день – 14 дней.
11. Стимунал по 1 т. 1 раз в день – 1 месяц (компания «Эвалар»);
12. Для профилактики гриппа, вызванного вирусом А и В принимать «Арбидол» о 1 т. В день в течение 15-30 дней. «Ремантадин» по 1 т. 1 раз в течение 15-30 дней от вирусов всех типов;

Если вы заболели (резкий подъём температуры до $39^0 - 40^0$). С первых 2-х дней болезни ввести один из препаратов, препятствующих размножению вируса:

- «Ремантадин» – 1-2 день по 2 т. 3 раза в день, 3-4 день по 2 т. 2 раза в день, 5 день по 2 т. 1 раз в день;
- «Арбидол» – 2 кап. 4 раза в день в течение 5 дней;
- «Ингаверин» – 1 кап. 1 раз в день в течение 5 дней;
- «Тамифлю» – 75 мг 2 раза в день в течение 5 дней (можно беременным и кормящим).

Препараты, провоцирующие выработку интерферона для повышения защитных сил организма (индукторы интерферона): «Кагоцел», «Циклоферон», «Виферон», «Гриппферон», «Анаферон». Можно пить одновременно с противовирусными препаратами. При первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и соблюдать постельный режим.