

Правила по профилактике ОРВИ, гриппа и COVID-19

1. Мойте руки и дезинфицируйте поверхности

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус.

2. Соблюдайте расстояние и этикет

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

По возможности старайтесь избегать поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком или одноразовыми салфетками при кашле или чихании.

Старайтесь не трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями.

3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4. Не занимайтесь самолечением

Если вы заболели, оставайтесь дома и обращайтесь за медицинской помощью.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

5. Изолируйте больного

Если заболел ваш родственник или ребенок, по возможности выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!