# 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!**