

# Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции.

## ПРАВИЛО 1 ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена — рук-это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытьё с мылом удаляет вирусы. Необходимо мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.



Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими салфетками.

## ПРАВИЛО 2 СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ,

Вирусы передаются от больного человека к здоровому при чихании, кашле. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении, транспорте с кашляющими, чихающими людьми. Старайтесь держаться с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ на расстоянии не менее 1 метра.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

При чихании и кашле следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые при использовании следует выбрасывать. Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Не пользуйтесь общими полотенцами.

Не прикасайтесь к лицу, глазам невымытыми руками.



## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая занятия спортом; отказ от вредных привычек; полноценный отдых; сбалансированное питание; соблюдение правила личной гигиены; хорошее эмоционально-психическое состояние.



## ПРАВИЛО 4. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно вызовите врача. Следуйте предписаниям врача.

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

Часто проветривайте помещение. Как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности моющими средствами.

Выделите больному отдельную посуду, средства личной гигиены, полотенца.

Ухаживая за больным одевайте защитную маску.

