

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ВАКЦИНАЦИЯ

Самым эффективным способом профилактики гриппа является **ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**.



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ

Избегать дружеских рукопожатий, поцелуев, объятий. При необходимости посещения общественных мест **соблюдайте дистанцию в 1,5 - 2 м.**



ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ

В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску (респиратор), защищающую нос и рот, и своевременно ее менять (через каждые 2-3 часа).

ГИГИЕНА РУК

- тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, санузлов, перед приемом пищи;
- использовать кожные антисептики (не менее 60% спирта) в случае отсутствия возможности мытья рук.



ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ

Старайтесь чаще проводить **влажные уборки**. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.). **Регулярное проветривание помещений.**



РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

Здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным **не посещать общественные места без медицинских масок**, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Составьте план питания. Разнообразьте рацион питания. **Не переедайте!** Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Не курите и не употребляйте алкоголь или др. психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.



УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Старайтесь больше двигаться (танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей - уборка и др.)



СОБЛЮДАТЬ ТРЕБОВАНИЯ

ЗАЩИЩАЮЩИЕ МЕРЫ



ПСИХОГИГИЕНА

Сохраняйте спокойствие. Ограничьте информационный поток (СМИ и др.). **Не доверяйте слухам и сами не распространяйте!** Сохраняйте привычный круг общения онлайн.