

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.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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



СОБЛЮДАТЬ ТРЕБОВАНИЯ

ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ

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



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

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



ЗАЩИЩАТЬСЯ

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, желательны одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.



УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

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



ПСИХОГИГИЕНА

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