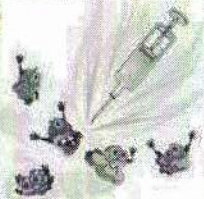


ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ВАКЦИНАЦИЯ

Самым эффективным способом профилактики гриппа является **ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**.
Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ

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



ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

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 переедайте! Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА



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.



ЗОЖ

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



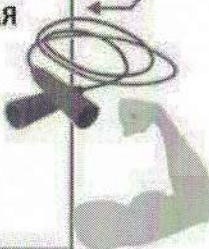
РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

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



УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

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

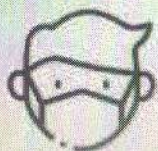


ПСИХОГИГИЕНА

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



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА



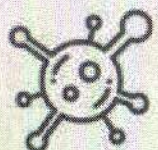
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ

Меняйте их каждые 2-3 часа.



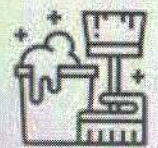
МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Используйте антисептики. Особенно после посещения мест скопления людей.



ИЗБЕГАЙТЕ ТОЛПЫ

Помните, что вирус передается воздушно-капельным путем.



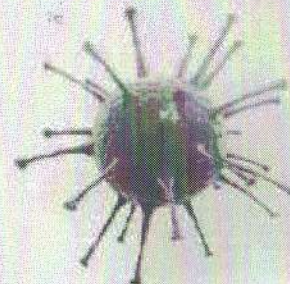
ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ

Не ходите дома в верхней одежде. Вирус оседает на ткани и живет там несколько часов.



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Если чувствуете недомогание — обратитесь к врачу.



ОСТАНОВИСЬ И ПРОЧТИ!

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ, ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ

Воздушно-капельный путь

Воздушно-пылевой путь

Контактный путь



ВАКЦИНАЦИЯ

Прививка - лучшая защита.
Чтобы не заболеть зимой,
прививку нужно сделать
осенью (сентябрь - ноябрь).

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- ✓ *Использовать средства индивидуальной защиты. Менять медицинскую маску каждые 2 часа.*
- ✓ *Регулярно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством.*
- ✓ *Использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле.*
- ✓ *Не трогать лицо (глаза, нос, рот) руками.*
- ✓ *Избегать места большого скопления людей.*
- ✓ *Избегать контактов с заболевшими.*
- ✓ *Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку.*

**ПРИ ЛЮБОМ НЕДОМОГАНИИ СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.**



Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ?

Способы защиты:



- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, то используй антисептический гель
- Мой руки после кашля, чихания, сморкания



- Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- Избегай контактов с заболевшими



- Занимайся физкультурой
- Высыпайся
- В комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривай!

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Останьтесь дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить.

При симптомах гриппа,
коронавируса и ОРВИ -
вызывайте врача на дом!

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!