



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).



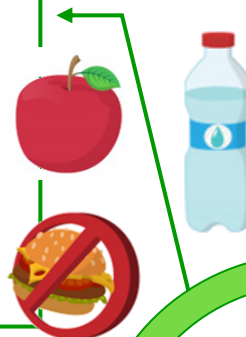
ГИГИЕНА РУК

- 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**.



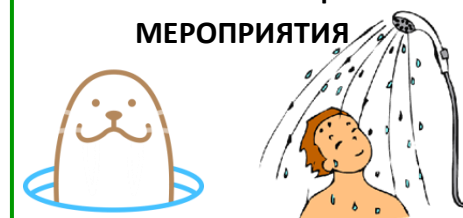
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

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



ЗОЖ

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



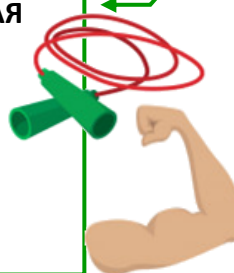
РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

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.

