

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 разрабатаны.



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 общественных места без медицинских масок**, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.



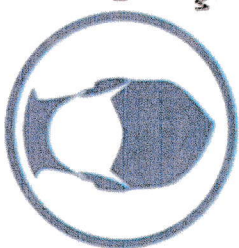
ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ

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



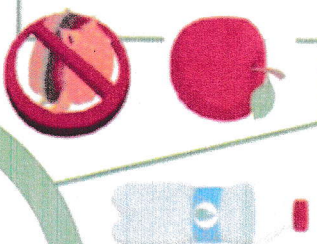
ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

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).



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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



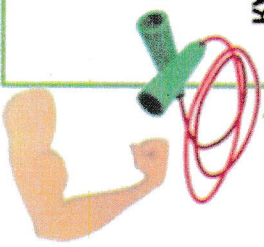
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

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

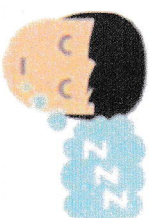


УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

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



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



ПСИХОГИГИЕНА

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

