

Памятка

Правило 1. Мойте

Часто мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье рук с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности, помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Избегайте трогать руками глаза, нос и рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями. Не сплевывайте в общественных местах. Наденьте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишнего посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами физическую активность.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу.
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.