

## Памятка по профилактике гриппа, ОРВИ, COVID-19

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты.

### Личная профилактика гриппа, ОРВИ, COVID-19 заключается в следующем:

- Рекомендуется повышать защитные силы организма: регулярно заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Так Вы облегчаете вирусу пути проникновения в организм.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с симптомами простуды.
- Регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- При посещении мест массового пребывания населения (рынки, магазины, общественный транспорт, массовые мероприятия) рекомендуется использовать средства защиты органов дыхания (маски)
- При появлении симптомов заболевания оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

