



*Сохрани своё здоровье!*

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ГРИППА



## Используйте общие меры профилактики:

-  Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими признаки инфекционного заболевания
-  Тщательно и часто мойте руки с мылом
-  Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, сбалансированное питание, физическую активность
-  Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемиологического сезона
-  Не переохлаждайтесь
-  Реже пользуйтесь общественным транспортом
-  Ежедневно проводите влажную уборку помещений, обработку игрушек, которыми пользовался ребенок

## Используйте общие меры профилактики:

- Изолируйте заболевшего от других членов семьи
- Используйте маску при осуществлении ухода за больным
- Тщательно мойте руки с мылом после каждого контакта с заболевшим
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находится больной
- Содержите помещения в чистоте, как можно чаще проводите влажную уборку, используя моющие и дезинфицирующие средства

## Что делать, если вы заболели?

Если у вас повышенная температура тела, насморк, кашель, боль в горле:

- Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу. Откажитесь от посещения мероприятий с массовым пребыванием людей, проводимых в помещениях
- Вызовите врача на дом и проведите назначенное лечение
- Принимайте большое количество жидкости
- Прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания платком или салфеткой
- Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания
- Строго соблюдайте все рекомендации врача
- Чаще проветривайте помещение
- Пользуйтесь отдельной посудой

