


**В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ ВАЖНО соблюдать меры профилактики:**

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта (салфетки, спреи и др.). Важно мыть руки после прихода с улицы, после посещения магазинов, торговых центров, при работе в офисе.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.
3. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
4. При посещении мест массового скопления населения (торговые центы, организации, рынки, общественный транспорт и.т.д.) рекомендуется использовать медицинские маски для защиты органов дыхания.
5. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.
6. Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
7. Избегайте поездок в общественном транспорте и посещение многолюдных мест.
8. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
9. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок заболели, вызовите врача на дом.
10. Категорически нельзя заниматься самолечением. Самолечение опасно развитием тяжелых осложнений.