

## **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**



**Гигиена рук** - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. **Мытье с мылом удаляет вирусы.** Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

**Не пользуйтесь чужими гаджетами!**

## **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому **необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.**

**Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.** Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

**Надевайте маску** или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

**При кашле, чихании** следует **прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками**, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

# **ОСТОРОЖНО: КОРОНАВИРУС, ГРИПП, ОРВИ!**



## **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

**Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.**

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний коронавирусом, гриппом, ОРВИ и уберезет вас от неблагоприятных последствий.**

## **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.

## **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает **ношение масок**, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;  
при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;  
при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;  
при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.