

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ:

ПРАВИЛО № 1 ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
- Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытьё рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками или кожными антисептиками.
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, винтилей кранов, гаджетов и т.д.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО № 2 СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при кашле, чихании), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте трогать грязными руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавируса распространяются этими путями.
- Надевайте медицинскую маску в людных местах и в общественном транспорте
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования необходимо выбрасывать
- Избегайте излишние поездки и посещение массовых мероприятий и многолюдных мест, чтобы уменьшить 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. Не забывайте про физическую активность: занятия физкультурой, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе.
- Проветривайте помещение – в комнате всегда должен быть свежий воздух.