



ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ВАКЦИНАЦИЯ

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ

Избегать дружеских рукопожатий, поцелуев, объятий. При необходимости посещения общественных мест соблюдайте дистанцию в 1,5 -2 м.



ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску (респиратор), защищающую нос и рот, и своевременно ее менять (через каждые 2-3 часа).



ГИГИЕНА РУК

■ тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, санузлов, перед приемом пищи;
■ использовать кожные антисептики (не менее 60% спирта) в случае отсутствия возможности мытья рук.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Составьте план питания. Разнообразьте рацион питания. Не переедайте! Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА



ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ

Старайтесь чаще проводить влажные уборки. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.). Регулярное проветривание помещений.



РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

Здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Не курите и не употребляйте алкоголь или др. психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.



УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Старайтесь больше двигаться (танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей – уборка и др.)



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



ПСИХОГИГИЕНА

Сохраняйте спокойствие. Ограничьте информационный поток (СМИ и др.). Не доверяйте слухам и сами их не распространяйте! Сохраняйте привычный круг общения, общайтесь онлайн.

