

Грипп и вирусные инфекции передаются при чихании и кашле, поэтому:

- Если вы заболели, прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, используйте маски одноразовые или марлевые повязки (менять каждые 2–4 часа).
- Мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт.
- Проверьте, здоров ли Ваш ребенок перед его уходом в школу или в дошкольное учреждение.
- Если Вы или Ваш ребенок заболели, оставайтесь дома, вызовите врача, строго выполняйте назначенные предписания.
Не занимайтесь самолечением!
- Не выходите из дома до полного выздоровления (грипп и ОРВИ заразны в течение 7 дней).
- Изолируйте больного в отдельную комнату, выделите отдельную посуду и ухаживайте за больным в маске.
- Постоянно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами.
- Если в семье болеют гриппом или ОРВИ, не приглашайте гостей, и сами ни к кому не ходите; не посещайте места массового скопления людей (развлекательные центры, кинотеатры, клубы, кафе и т.д.).
- Если Вы заболели, не ходите на работу; не подвергайте опасности заражения окружающих.
- Вакцинация – единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его тяжести и осложнения. Особая защита от гриппа требуется часто болеющим детям и лицам с хроническими заболеваниями (болезни легких, сердца, сахарный диабет, онкозаболевания).
- Если вакцинация Вам или Вашему ребенку не подходит, обсудите с врачом альтернативные способы защиты.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)