

Профилактика гриппа и простудных заболеваний



Пути передачи инфекции

- при разговоре, чихании, кашле капельки слюны и слизи, содержащие вирус, попадают на руки, одежду и поверхности.
- затем они попадают на руки здорового человека и проникают в его организм при касании руками глаз, носа, рта.



Пять способов профилактики ОРИ

- Мойте руки тщательно и часто,
- Закрывайте рот и нос при чихании и кашле,
- Соблюдайте дистанцию при общении,
- Изолируйте больных,
- Избавляйтесь от использованных предметов.



Обязательно мыть руки

- Перед едой,
- После кашля и чихания,
- До и после контакта с больным,
- Перед приготовлением пищи,
- После контакта с индивидуальными предметами больного.

Как соблюдать дистанцию при общении

- Не приближаться к другим ближе, чем на 1-2 метра.
- Избегать скопления людей.
- В общественных местах носить маску.
- На время эпидемии оставаться дома



Что делать, если вы заболели?

- Лечь в постель,
- Вызвать врача,
- Принимать лекарства, назначенные врачом.
- Принимать до 2 литров жидкости в день. Лучше вода, вода с лимоном, с клюквой, минеральная вода.
- Не заниматься самолечением, грипп опасен осложнениями, особенно у детей.