

# 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.



## 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.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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



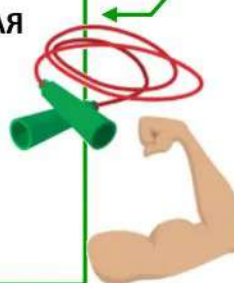
## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

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.)



## СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА



## 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.

