

Памятка по профилактике острых респираторных инфекций, в том числе гриппа и инфекции COVID-19

В связи с наступлением периода подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями, в том числе гриппа и инфекции COVID-19, рекомендуем соблюдать ряд мер, направленных на минимизацию риска распространения респираторных инфекций:

избегайте или сократите до минимума время пребывания в местах массового скопления людей;

не выходите из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным (музеев, кинотеатров, театров);

используйте средства защиты органов дыхания (маски) при невозможности соблюдения социальной дистанции 1-1,5 м;

избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки респираторного заболевания (кашляют, чихают);

общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи;

регулярно и тщательно мойте руки с мылом, обязательно после улицы и общественного транспорта. Используйте при необходимости антисептические средства;

проводите регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находитесь;

придерживайтесь здорового, сбалансированного питания, физической активности и не забывайте про полноценный сон.

При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, насморк, головная боль, боль в горле и т.д.) необходимо соблюдать домашнюю самоизоляцию, вызвать врача.