ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ И

ВАКЦИНАЦИЯ

Самым эффективным способом профилактики **гриппа** является **ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**.

ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ

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

ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СК

В местах скопления людей и при близ контакте с ними надевать медицинск маску (респиратор), **защищающую но рот**, и своевременно ее менять (чере 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.

СОБЛ ТРУ

ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ

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

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

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

ЗОЖ

ЗА М

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.

УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

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

ПСИХОГИГ

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