

О профилактике гриппа

Хотим напомнить вам, о способах защиты от вирусных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем.

Источник инфекции – больной человек

- После каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно **вымыть руки**. Если нет возможности вымыть руки – при себе рекомендуем иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.



- Старайтесь **не прикасаться** грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.



- Избегайте мест скопления людей.



✚ Если рядом с вами в общественном транспорте находился больной с явными проявлениями вирусной инфекции, вы можете использовать гигиенический назальный спрей, который снизит вероятность проникновения вируса в клетки слизистой носа.



✚ Если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах **используйте маску** для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Также благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.



✚ Если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.



✚ Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.

