

## **ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

*Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.*

*Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:*

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



## **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### **Компоненты здорового образа жизни**



### **Здоровый образ жизни**

повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



## **Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции**



2020 год

## ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

**Гигиена рук** - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

**Вирус гриппа и коронавирус** распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.



## ПРАВИЛО 3. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости



**СИМПТОМЫ ГРИППА и  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**  
высокая температура тела,  
озноб, головная боль, слабость,  
заложенность носа, кашель,  
затрудненное дыхание, боли в  
мышцах, конъюнктивит.  
В некоторых случаях могут  
быть симптомы желудочно-  
кишечных расстройств:  
тошнота, рвота, диарея.

