

ВНИМАНИЕ – СЕЗОННЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ!!!

- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля и чихания. Если у Вас нет бумажной салфетки, во время кашля и чихания прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.
- Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки с мылом как можно чаще. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов и других учреждений, на работе и в школе.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных ОРЗ.
- Избегайте объятий, рукопожатий, поцелуев при встречах в эпидемический период.
- Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, употребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.
- Будьте физически активны, старайтесь больше пребывать на свежем воздухе.
- При насморке пользуйтесь бумажными салфетками. Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.
- При первых симптомах заболевания незамедлительно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям и рекомендациям. Не занимайтесь самолечением! Оно опасно развитием осложнений, в том числе пневмонии.
- Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребёнок заболели или почувствовали недомогание. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места. **НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ!**
- Избегайте трогать невымытыми руками нос, рот, глаза. Возбудители респираторных инфекций легко распространяются этими путями.
- Чаще проводите влажную уборку помещений. Протирайте салфеткой с дезинфицирующими средствами дверные ручки, столы, поверхность гаджетов (мобильных телефонов, планшетов).
- Регулярно проветривайте помещения в течение дня. Оптимальный режим проветривания: по 15 минут через каждые 2 часа.