

7 ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ



ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения респираторных инфекций. Мойте руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук. После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу для очистки использовать дезинфицирующие средства с содержанием спирта не менее 60%. Не забывайте регулярно дезинфицировать поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (например, дверные ручки, телефон, столы)

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ



Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки респираторных инфекций (кашель, чихание, выделения из носа). Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия

ПРАВИЛО 3. ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



Рекомендуется проветривать помещения не менее 5 - 10 минут каждые 1,5 - 2 часа, особенно в помещениях с большим скоплением людей

ПРАВИЛО 4. ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ В СООТВЕТСТВИИ С НАЦИОНАЛЬНЫМ КАЛЕНДАРЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК

Вакцинация является одной из самых эффективных мер профилактики респираторных инфекций, в том числе и COVID-19. Вакцины помогают организму выработать иммунный ответ на вирусы, что снижает риск возникновения заболевания или облегчает его течение



ПРАВИЛО 5. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Соблюдайте здоровый режим дня, включая полноценный сон, употребление разнообразной и сбалансированной пищи, богатой витаминами и минералами, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек

ПРАВИЛО 6. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции, а также при уходе за больным



Крайне важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую
- не используйте повторно одноразовую маску
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы

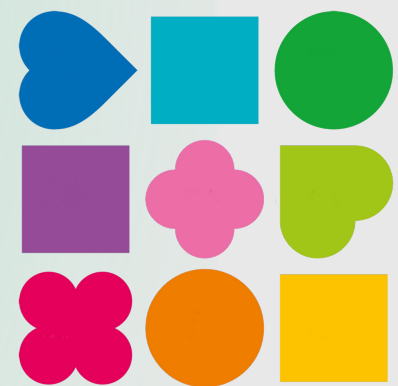
ПРАВИЛО 7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЁ ЖЕ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Оставайтесь дома. Вызовите врача. Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты. Следуйте рекомендациям врача



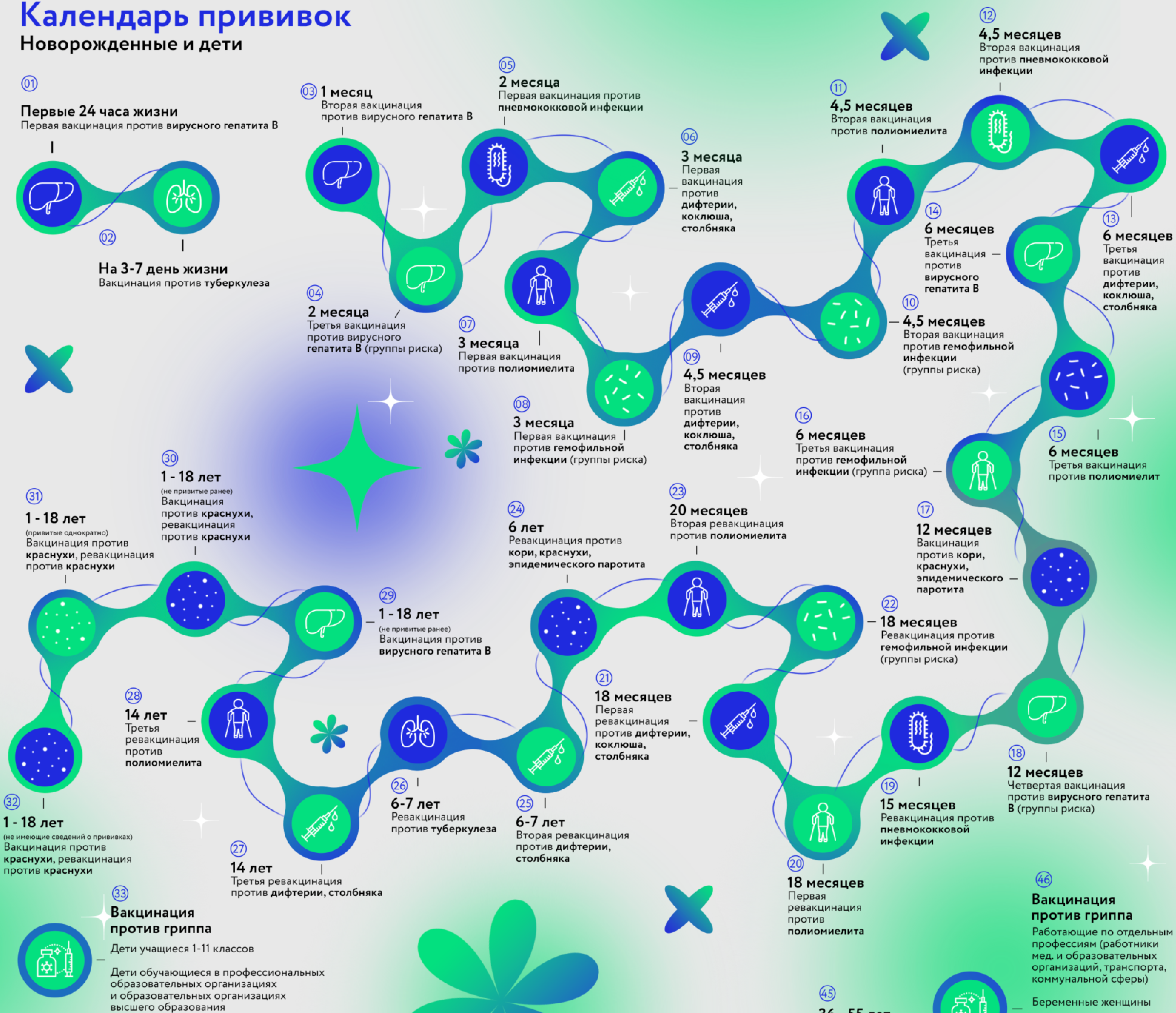
ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ СНИЗЯТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ. ПОМНИТЕ, ЧТО РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ ПОЧТИ ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ ИМЕЮТ ДОЛГОСРОЧНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ, ОСОБЕННО У ТЕХ, КТО НЕ ПРОШЕЛ ВАКЦИНАЦИЮ

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ



Календарь прививок

Новорожденные и дети



Календарь прививок

Взрослые



Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55

