

## **Правила неспецифической защиты от гриппа и ОРВИ**

Соблюдение мер неспецифической профилактики - дополнительный способ защиты от инфекций для вас и ваших близких. В нашей статье мы еще раз напоминаем о том, какими бывают эти меры.

### **Правило 1. Следите за руками! Мойте руки правильно!**

Гигиена рук - это важный и эффективный способ защиты от распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте кожные антисептики.

И не забывайте про гаджеты - их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

### **Правило 2. Используйте медицинскую маску.**

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при уходе за больными; при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Носите маску правильно - так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

### **Правило 3. Соблюдайте дистанцию.**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

### **Правило 4. Соблюдайте правила респираторного этикета.**

Кашлять и чихать тоже нужно правильно!

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос можно согнутым локтем.

### **Правило 5. Откажитесь от необязательных поездок и визитов.**

На время подъема заболеваемости респираторными инфекциями лучше избегать поездок в переполненном транспорте и многолюдных мест. Правило

### **6. Не занимайтесь самолечением.**

При появлении признаков ОРВИ, гриппа или коронавирусной инфекции оставайтесь дома.

Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям. Используйте все меры профилактики, а не одну из них! Берегите себя и будьте здоровы!