

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРИ

Грипп и острые респираторные инфекции (ОРИ) передаются от человека к человеку при кашле, чихании или разговоре. Соблюдение простых правил поможет защитить ваше здоровье.

1. ВАКЦИНАЦИЯ — ЗАЩИТА №1



Сделайте прививку:

Ежегодная вакцинация против гриппа снижает риск заболеть и предотвращает тяжелые осложнения.

Время для прививки:

Лучше всего вакцинироваться осенью, до начала подъема заболеваемости.



2. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Мойте руки:

Часто и тщательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд или используйте спиртовой антисептик.



Не трогайте лицо:

Старайтесь не касаться руками глаз, носа и рта.



3. ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ:

Регулярно открывайте окна дома и на работе.



УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ:

Укрепляйте иммунитет: полноценно спите, сбалансированно питайтесь и больше гуляйте на свежем воздухе.



4. ИЗБЕГАЙТЕ ТОЛПЫ



В период эпидемий реже посещайте места с большим количеством людей.

5. ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА: При первых симптомах (температура, кашель, слабость) не ходите на работу или учебу.

ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА: Обратитесь за медицинской помощью и следуйте рекомендациям специалиста.

НОСИТЕ МАСКУ: используйте защитную маску при разговоре с людьми, чтобы не заразить их.

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Советского района г.Минска»