



## Памятка о мерах профилактики гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции

1. **Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
2. **Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. **Мойте** руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. **Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. **Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
8. **Используйте** при чихании, кашле, насморке одноразовые бумажные салфетки, при их отсутствии во время чихания *прикрывайте рот локтевым сгибом*.
9. **Не прикасайтесь** к лицу невымытыми руками.
10. **Ограничьте** контакт с заболевшими людьми.
11. **Проветривайте** чаще помещения, в которых находитесь.
12. **Надевайте** маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
13. **Ведите** здоровый образ жизни, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **В случае заболевания гриппом и коронавирусной инфекцией:**

- **Оставайтесь** дома и срочно обращайтесь к врачу.
- **Минимизируйте** контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями.
- **Следуйте** предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**Помните**, к симптомам гриппа и коронавирусной инфекции относятся 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.



## **Памятка об использовании одноразовых масок**

**Помните, что использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ.**

- Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок.
- При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.
- Если на маске есть специальные складки, расправьте их.
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования.
- После прикосновения к использованной маске, тщательно вымойте руки с мылом.
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это нецелесообразно.
- Не используйте маску повторно.
- Помните, что только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами, использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции.