

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ГРИПП

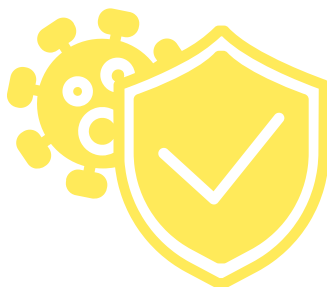
КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Вакцинация

Вакцинация - самый эффективный способ профилактики гриппа и коронавирусной инфекции.

Однако, чтобы избежать распространения ОРИ, необходимо выполнять и меры неспецифической профилактики, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения ОРИ.



Неспецифическая профилактика

- Реже посещайте многолюдные места, **избегайте контакта с людьми с симптомами заболевания;**
- используйте **медицинские маски** при пребывании в многолюдных местах;
- **используйте антисептические средства для рук** во время и после посещения общественных мест;
- соблюдайте **респираторный этикет.**

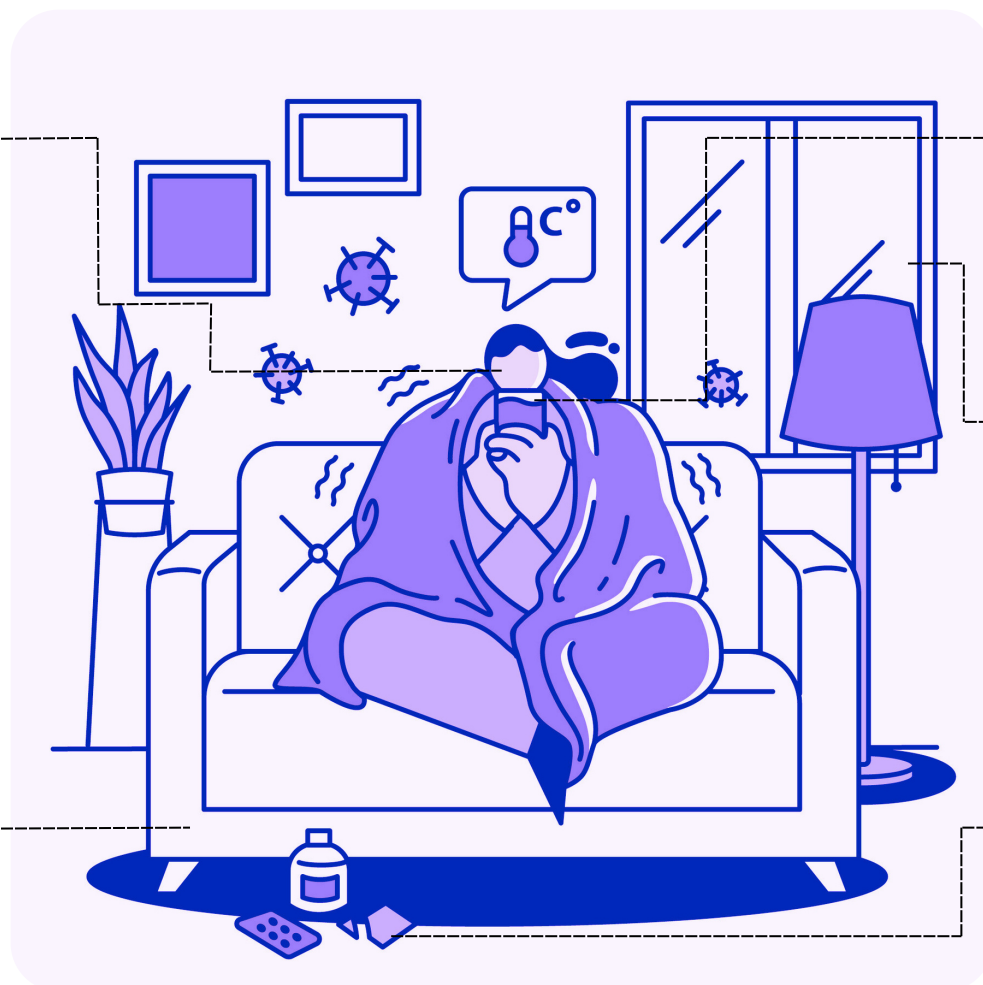
ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ...

Соблюдайте рекомендации врача и не занимайтесь самолечением!

Надевайте маску при контакте с членами семьи

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком

Оставайтесь дома и соблюдайте постельный режим



Пейте как можно больше жидкости

Регулярно проветривайте помещение

Вовремя принимайте лекарства

Узнайте больше на нашем сайте и в социальных сетях:

