

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА



Важно знать, что грипп передается от человека к человеку:

- воздушно – капельным путем;
- контактно – бытовым путем.

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку при кашле или чихании больного. Любой человек, контактирующий (приблизительно на расстоянии 1 метра) с человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску заражения. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Основные рекомендации для населения:



- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.
- Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.
- Употребляйте в пищу лук, чеснок, фрукты, витамины
- Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.



- Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Если же почувствовали недомогание – оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!



Выполнение элементарных профилактических мер позволит каждому сохранить свое здоровье.