

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ И COVID-19

### 1. Общие требования:

- 1.1 Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона, без согласия родителей проводится с 15 лет
- 1.2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
- 1.3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют (на расстоянии 1 метра).
- 1.4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту. Инфекция распространяется именно таким путём.
- 1.5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
- 1.6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- 1.7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

### 2. Профилактика заболеваний:

- 2.1. Повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно- минеральные комплексы.
- 2.2. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для обработки рук также эффективны.
- 2.3. Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- 2.4. Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- 2.5. Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- 2.6. Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- 2.7. Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.

**Важно! Не рекомендуется переносить грипп «на ногах»; • Своевременно обращение к врачу и раннее начало лечения • (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов, и систем.**