

## **Правила неспецифической защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ.**

Вакцинация по-прежнему помогает защищаться от гриппа и коронавирусной инфекции. Но не от всех ОРВИ. Соблюдение мер неспецифической профилактики - дополнительный способ защиты от инфекций для вас и ваших близких.

Правило 1: гигиена рук - эффективный способ защиты используйте мыло и кожные антисептики, а также не забывайте про дезинфекцию гаджетов.

Правило 2: носите маску так, чтобы она скрывала, нос, рот и подбородок. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Правило 3: соблюдайте дистанцию, вирусы могут передаваться от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем при чихании, кашле, разговоре. Дистанцирование препятствует передаче вирусов. Соблюдайте расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Правило 4: прикрывайте рот и нос при кашле и чихании салфетками,. При отсутствии салфетки прикройте рот и нос согнутым локтем.

Правило 5: откажитесь от поездок и визитов при подъеме заболеваемости, лучше избегать минимизировать посещение многолюдных мест.

Правило 6: не занимайтесь самолечением: при появлении признаков заболевания и нарастании симптомов обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них: берегите себя и будьте здоровы!

Специалист-эксперт Ковалева С.В.