**ПАМЯТКА О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ**

Меры неспецифической профилактики острых вирусных респираторных заболеваний позволяют значительно снизить риски заболевания и предупредить распространения вирусной инфекции:

**СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ:**

* избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;
* при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;
* пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);
* часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми (при отсутствии возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками);
* ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ:**

* индивидуальную МАСКУ для защиты органов дыхания при возможных контактах с людьми (в транспорте, при контакте с посторонними лицами, при уходе за больным).

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;   
- при ее снятии маски не касаться поверхностей маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;   
- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску немедленно выбросить в отходы.

**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПОВ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ:**

* поддерживайте дистанцию с другими людьми не менее 2 метров.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

* полноценный сон;
* потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами,
* физическая активность.

**ОБЕСПЕЧЬТЕ:**

* в помещениях Вашего пребывания регулярную влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание;
* обработку дезинфицирующими растворами или салфетками поверхности, с которыми соприкасаетесь (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и другие).

**ИЗБЕГАЙТЕ:**

* контактов с больными респираторными вирусными заболеваниями;
* посещения мест со скоплением большого числа людей;
* во время эпидемии гриппа, ОРВИ - пользования городским общественным транспортом, посещений гостей.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ обеспечьте меры безопасности для окружающих:**

* оставайтесь дома и срочно вызовите врача на дом;
* максимально ограничьте контакты с другими членами семьи;
* часто мойте руки водой с мылом;
* пользуйтесь отдельной посудой;
* обеспечьте частое проветривание помещения, обработку контактных поверхностей бытовыми моющими средствами и дезинфицирующими салфетками;
* незамедлительно вызовите врача на дом;
* неукоснительно соблюдайте предписания врача.