

## **Профилактика гриппа, COVID-19 и других ОРВИ (ключевые рекомендации)**

### **В ЧЕМ опасность**

Грипп, COVID-19 и другие острые респираторные вирусные инфекции – это инфекционные заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем. Они чрезвычайно заразны и опасны тяжелым течением, грозными осложнениями вплоть до летального исхода (вирусная пневмония, отек легких, менингит и др.). Острыми респираторными вирусными инфекциями чаще всего болеют в осенне-зимний период.

### **КАК защититься**

1. Проходить ежегодную вакцинацию.
2. Соблюдать гигиену рук: часто мыть руки с мылом. Если нет возможности, то пользоваться дезинфицирующими средствами с антивирусным действием.
3. Носить защитную маску в общественных местах (в транспорте, в магазине), при уходе за больными ОРВИ. Маска должна закрывать нос и рот, плотно прилегать к лицу, быть сухой. Одноразовую маску не использовать повторно.
4. Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания.
5. Избегать нахождения в местах массового скопления людей. Соблюдать социальную дистанцию в 1,5–2 метра.
6. При кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой, которую после использования выбросить. Если нет салфетки, то прикрывать рот и нос областью локтевого сгиба.
7. Регулярно проветривать и делать влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
8. Регулярно дезинфицировать поверхности (гаджетов, столов, дверных ручек и т. д.).
9. Придерживаться принципов ЗОЖ (сбалансированное питание, сон, прогулки, регулярные физические нагрузки).

### **ЧТО делать в случае заболевания**

1. Изолировать инфицированного от здоровых лиц, чтобы предупредить дальнейшее распространение инфекции (оставаться дома, желательно выделить больному отдельную комнату).
2. Вызвать врача и следовать его предписаниям, не заниматься самолечением. Это сделает лечение наиболее эффективным и снизит риски осложнений.