

Об основных мерах профилактики гриппа и ОРВИ.

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, об основных мерах гигиенической профилактики гриппа и ОРВИ, направленных на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ:

- носите медицинскую маску в местах скопления людей, общественном транспорте, в закрытых помещениях (маска должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос и рот);
- минимизируйте социальные контакты;
- при выборе места проведения праздничного мероприятия отдавать предпочтение мероприятиям на открытом воздухе;
- не посещайте праздничные мероприятия с ребёнком, у которого есть признаки ОРВИ;
- регулярно и тщательно мойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим средством, избегайте прикосновений к своему рту и носу;
- ведите здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, физическую активность и закаливание.

При первых симптомах ОРВИ и гриппа оставайтесь дома и обязательно вызывайте врача. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Будьте внимательны к своему здоровью.

(По материалам, размещенным на официальном сайте Управления Роспотребнадзора по Московской области <https://50.rosпотребнадzor.ru/>)

Статью подготовила старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Московской области Безгина Татьяна Сергеевна.



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ