

Правила неспецифической защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ



Вакцинация 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.

[Мойте руки правильно!](#)

Правило 1. Следите за чистотой рук!

ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте [кожные антисептики](#).

И не забывайте про [гаджеты](#) - их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

Правило 2. Используйте медицинскую маску.

- 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.

Носите маску правильно - так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

Правило 3. Соблюдайте дистанцию.

чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Правило 4. [Нужно правильно!](#)

Соблюдайте правила следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, зования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки но согнутым локтем.

Правило 5. Откажитесь от необязательных поездок и

Правило 6. Не занимайтесь самолечением.

оставайтесь дома. Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

Кстати, для этого случая разработана специальная [памятка](#). Она подскажет, как вести себя в случае простуды и не пропустить ухудшения состояния.

**Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них!
Берегите себя и будьте здоровы!**



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»
г. Хабаровск, ул. Владивостокская 9.