

Памятка по профилактике респираторных инфекций

| 1. Личная гигиена

- Частое мытье рук. Мойте руки с мылом не менее 20 секунд, особенно после посещения общественных мест, перед едой и после кашля/чихания.
- Если нет доступа к воде и мылу, используйте антисептики на спиртовой основе.

| 2. Правильное дыхание

- При кашле или чихании используйте платок или сгиб локтя, чтобы предотвратить распространение вирусов.
- В местах скопления людей или в условиях подъема заболеваемости рекомендуется носить медицинские маски.

| 3. Укрепление иммунной системы

- Сбалансированное питание. Включайте в рацион фрукты, овощи, белки и полезные жиры.
- Физическая активность. Регулярные упражнения помогают укрепить иммунитет.
- Достаточный сон. Спите не менее 7-8 часов в сутки для восстановления организма.

| 4. Избегание контактов

- Минимизация контактов с больными: Избегайте близкого общения с людьми, у которых есть симптомы простуды или гриппа.
- Ограничение посещений общественных мест.

| 5. Проветривание помещений

- Открывайте окна для свежего воздуха, особенно в помещениях с большим количеством людей.
- Поддерживайте оптимальный уровень влажности в помещениях, чтобы слизистые оболочки не пересыхали.

| 6. Вакцинация

- Рассмотрите возможность вакцинации против гриппа и других респираторных инфекций по рекомендации врача.

| 7. Обращение к врачу

- При первых симптомах заболевания (кашель, температура, насморк) обращайтесь к врачу для диагностики и лечения.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете значительно снизить риск заражения респираторными инфекциями и сохранить здоровье.